МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РФ

ФГБОУ ВПО «ОРЕНБУРГСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»

ИНСТИТУТ ПОВЫШЕНИЯ КВАЛИФИКАЦИИ И ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПЕРЕПОДГОТОВКИ РАБОТНИКОВ ОБРАЗОВАНИЯ

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА**

**«ЗДОРОВЕЙ-КА»**

**для детей старшего дошкольного возраста**

**физкультурно-оздоровительное направление**

**ВЫПОЛНИЛ:**

Сасовская Л.Ю

Ст. воспитатель МДОАУ

«Детский сад № 60»

Г. Орска

**РУКОВОДИТЕЛЬ:**

Муратова А.А. **–** к.п.н.,

доцент

кафедры педагогики и

психологии

ИПК и ППРО ОГПУ

**Оренбург 2013**

**Содержание программы**

1. Пояснительная записка …. ………………………………........3
   1. Актуальность программы.
   2. Новизна программы
   3. Возрастные особенности детей
   4. Цель и задачи программы
   5. Условия реализации программы

1.6.Основные принципы и положения, на которых

базируется программа

1.7. Ожидаемые результаты

1.8. Диагностика результативности программы ………….10

1. Проектирование образовательной деятельности …………….11
2. Содержание психолого-педагогической работы …………….12
3. Методическое обеспечение …………………………………….18
4. Контрольно-измерительные материалы ……………………...22
5. Список литературы ………………………………………………23
6. **Пояснительная записка**

Дополнительная образовательная программа «Здоровей-ка» направлена на реализацию физкультурно-оздоровительного направления через организацию занятий ЛФК для детей старшего дошкольного возраста ( рассчитана на курс – 25 дней, 5 раз в неделю)

Программа разработана в соответствии с нормативно-правовыми документами:

1. Закон «Об образовании» от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ
2. Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных учреждений. СанПиН 2.4.1.2660-10» (утв. Главным государственным санитарным врачом РФ 22 июля 2010 г.№91).
3. Типовое положение о дошкольном образовательном учреждении» **(**утв. Постановлением Правительства РФ от 12 сентября 2008 г. N 666).
4. Федеральные государственные требования к структуре основной общеобразовательной программы дошкольного образования (утв. приказом Минобрнауки России от 23.11.2009 № 655, Регистрационный №  16299 от 08 февраля 2010 г Министерства юстиции РФ).
5. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 20 июля 2011 г. N 2151 г. Москва

"Об утверждении федеральных государственных требований к условиям реализации основной общеобразовательной программы дошкольного образования".

1. Письмо Министерства образования и науки органам исполнительной власти субъектов РФ, осуществляющим управление в сфере образования «О разработке ООП ДО от 21.09.2010 г. №03-248»
2. Приказ Министерства образования и науки Оренбургской области «О внедрении ФГТ к структуре ООП ДО на территории Оренбургской области» 2010-2012 г.г.
3. Примерный Порядок разработки основной общеобразовательной программы дошкольного образования от 05.04.2011 № 01/08-319
4. Примерная общеобразовательная программа «От рождения до школы» под редакцией Н.Е.Вераксы, Т.С.Комаровой, М.А.Васильевой - М.: Мозаика Синтез, 2010г.
5. Основная общеобразовательная программа дошкольного образовательного учреждения МДОАУ « Детский сад № 60 комбинированного вида» г. Орска.

***1.1 Актуальность программы***

Современная социально-экономическая ситуация в стране убедительно показала, что в последнее десятилетие отчетливо наблюдаются тенденции к ухудшению здоровья и физического развития детей. Формирование здорового поколения – одна из главных стратегических задач развития государства, это регламентируется и обеспечивается рядом нормативно-правовых документов: Законами РФ: «Об образовании», «О санитарно- эпидемиологическом благополучии населения РФ», Указом президента России «О неотложных мерах по обеспечению здоровья населения в РФ», «Конвенцией о правах ребенка» и т.д.

Согласно исследованиям специалистов 60% болезней взрослых заложены в детстве. Каждый четвертый ребенок дошкольного возраста болеет в течение года более четырех раз, 25-30% детей, приходящих в первый класс имеют разные отклонения в состоянии здоровья (данные Т.Я. Чертюк, М.Н. Беловой, Б.Н. Капустян и др.).

В условиях современной природно-социальной и экологической ситуации проблематика здоровья детей приобретает глобальный характер. Разнообразные медицинские, социологические, демографические и другие данные свидетельствуют о том, что только 14% детей России можно считать практически здоровыми, 50%, имеют те или иные отклонения в состоянии здоровья, 35% - хронически больны.

Состояние здоровья подрастающего поколения в настоящее время вызывает особую озабоченность у государства и общества. Одно из ведущих мест в структуре детской заболеваемости занимают нарушения опорно-двигательного аппарата. Интенсивное формирование костно-мышечной системы происходит в детском возрасте и именно в этот период могут закладываться нарушения и патологические изменения в опорно-двигательном аппарате. Эти изменения ведут к достаточно серьезным нарушениям в состоянии здоровья.

Лечебная физкультура в последнее время широко внедряется в дошкольные учреждения различного профиля. И причин этому много: неуклонный рост числа детей с нарушениями опорно-двигательного аппарата; сокращение двигательной активности детей из-за приоритета « интеллектуальных занятий» и, и как следствие снижение мышечного тонуса и общая слабость мышц, неспособных удерживать осанку в правильном положении.

Ситуация осложняется недостатком методической литературы по вопросам физической реабилитации дошкольников с различной патологией, и в частности с нарушениями опорно-двигательного аппарата. Отсутствует программа физической реабилитации детей, включающая разнообразные средства, формы и методы лечебной физкультуры.

В ряду причин не последнее место занимает удаленность поликлиник от мест проживания, ограниченный режим работы кабинетов ЛФК, занятость родителей.

Проведение занятий лечебной гимнастикой в условиях дошкольного учреждения позволяет своевременно и эффективно устранить указанные причины на ранних этапах формирования нарушений осанки и свода стопы.

***1.2.Новизна программы***

В настоящее время существуют много направлений в работе .В программе « Здоровей-ка» как одно из наиболее доступных, эффективных и эмоциональных средств используется танцевально-ритмическая гимнас­тика. Доступность этого вида основывается на простых общеразвивающих упражнениях. Эффективность — в ее раз­ностороннем воздействии на опорно-двигательный аппарат, сердечно-сосудистую, дыхательную и нервную системы че­ловека. Эмоциональность достигается не только музыкаль­ным сопровождением и элементами танца, входящими в них, но и образными упражнениями, сюжетными композициями, которые отвечают возрастным особенностям дошкольников, склонных к подражанию, копированию действий человека и животных.

***1.3.Возрастные особенности детей старшего дошкольного возраста***

В старшем дошкольном возрасте (5,5 – 7 лет) отмечается бурное развитие и перестройка в работе всех физиологических систем организма ребенка: нервной, сердечно-сосудистой, эндокринной, опорно-двигательной. Ребенок быстро прибавляет в росте и весе, изменяются пропорции тела. Происходят существенные изменения высшей нервной деятельности. По своим характеристикам головной мозг шестилетнего ребенка в большей степени приближается к показателям мозга взрослого человека. Организм ребенка в период от 5,5 до 7 лет свидетельствует о готовности к переходу на более высокую ступень возрастного развития, предполагающую более интенсивные умственные и физические нагрузки, связанные с систематическим школьным обучением.

Старший дошкольный возраст играет особую роль в психическом развитии ребенка: в этот период жизни начинают формироваться новые психологические механизмы деятельности и поведения.

Конфигурация позвоночника, положение головы, плечевого пояса, наклон таза определяют осанку ребенка. Формирование осанки зависит от многих условий внешней среды (питание, режим для, организация сна), но в основном - от двигательной активности ребенка. большое значение для воспитания правильной осанки имеет симметричное развитие мышц и равномерность опоры на нижние конечности.

Развитие и улучшение функции опорно-двигательного аппарата в старшем дошкольном возрасте тесно связано с совершенствованием функции внутренних органов и систем.

В течение шестого года жизни совершенствуются основные нервные процессы – возбуждение и особенно торможение. Это благоприятно сказывается на возможностях саморегуляции. Дети начинают чаще воздерживаться от нежелательных действий.

Дошкольники осваивают начальные представления о здоровье и здоровом образе жизни, о значении гигиенических процедур, закаливания, занятий спортом, утренней гимнастики, активного пребывания на свежем воздухе для укрепления здоровья. Формируется представление о гигиенических основах организации деятельности (необходимость достаточной освещенности, свежего воздуха, правильной позы и пр.).

Старший дошкольный возраст – последний из периодов дошкольного возраста, когда в психике ребенка появляются новые образования. Это произвольность психических процессов – внимания, памяти, восприятия и др. – и вытекающая отсюда способность управлять своим поведением, а также изменения в представлениях о себе, в самосознании и в самооценках. Появление произвольности – решающее изменение в деятельности ребенка, когда целью последней становится не изменение внешних, окружающих его предметов, а овладение собственным поведением. Дети имеют более координированные движения, которые подконтрольны сознанию и могут регулироваться и подчиняться собственному волевому приказу. Они уже интересуются, почему надо выполнять так, а не иначе, понимают пользу упражнений, связь между способом выполнения и конечным результатом. Дети становятся более настойчивы в преодолении трудностей и могут многократно повторять упражнения, работать в коллективе, выполнять все команды, данные педагогом

Период 5-7 лет завершается яркой отличительной особенностью – первым физиологическим ( скелетным) вытяжением, которое характеризуется ускоренным ростом тела в длину. С интенсивным ростом скелета связано появление детей с функциональными нарушениями сердечно-сосудистой системы, увеличения количества признаков нарушения осанки и плоскостопия.

**1.4.ЦЕЛЬ программы:**

Формирование интегративных качеств личности средствами лечебной физической культуры.

**ЗАДАЧИ:**

1. Формировать устойчивую мотивацию детей и родителей на совместную оздоровительно-профилактическую работу.
2. Укреплять мышечно-связочный аппарат детей.
3. Дать детям знания о правильной осанке, значении и функциях позвоночника, о нормах и соблюдении ортопедического режима, об охране своего здоровья.
4. Содействовать воспитанию нравственных и волевых качеств, развитию психических процессов и свойств личности детей с отклонениями здоровья.

**1.5.Условия реализации программы.( организационные, материально-технические, социокультурные, педагогические)**

***Организационные условия***

Программный материал рассчитан на 25 часов в месяц. Реализация программы «Здоровей-ка» осуществляется инструктором ЛФК в непосредственно-образовательной деятельности, контролируется воспитателем в рамках режимных моментов , совместной деятельности с детьми и организации самостоятельной деятельности детей . Реализация программы осуществляется на основе комплексно-тематического подхода к организации образовательной деятельности.

***Материально-технические условия (развивающая среда)***

Для организации работы по ЛФК в ДОУ созданы определенные условия. Имеется зал для проведения занятий, необходимое физкультурное оборудование, которое включает в себя: скамейки, индивидуальные коврики, гимнастические палки, мячи, гантели, мячи для Су-джок-терапии, фитбол мячи, резиновые жгуты, оборудование для профилактики плоскостопия ( колючие валики, диски, дорожки, мелкий инвентарь).Имеются тренажеры: беговая дорожка, велосипед Музыкальный центр с необходимым подбором музыкального материала. Демонстрационные плакаты.

***Социокультурные условия***

Обследование детей проводит врач, специалист Физкультурного диспансера . По поставленным диагнозам формируется группы детей. Реализация программы «Здоровей-ка» предусматривает взаимодействие с родителями воспитанников в процессе проведения курса ЛФК.С родителями проводятся консультации, они обязательно приглашаются на первое и последнее занятие курса, а также вместе с детьми в обязательном порядке участвуют в обучающем занятии.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Мероприятие | Форма проведения | ответственный |
| 1 | Обследование детей | Пробы | врач |
| 2 | Консультация для родителей « Что значит правильная осанка» | Круглый стол | Инструктор ЛФК  Врач |
| 3 | Обучающее занятие. | Практикум | Ин. ЛФК |
| 4 | Первое занятие | НОД | Ин. ЛФК |
| 5 | Диагностика детей | Пробы | Ин. ЛФК |
| 6 | Последнее занятие курса | НОД | Ин.ЛФК |
| 7 | Консультация для родителей. « Необходимый контроль и занятия дома» | Консультация | Ин. ЛФК |

***1.6.Основные принципы и положения, на которых базируется программа***

Содержание программы соответствует основным положениям возрастной психологии и дошкольной педагогики и выстроено в соответствии **с принципами**, определёнными Федеральными государственными требованиями:

-соответствует принципу развивающего образования, целью которого является развитие ребенка;

- обеспечивает единство воспитательных, развивающих и обучающих целей и задач процесса образования детей дошкольного возраста;

- строится с учётом принципа интеграции образовательных областей в соответствии с возрастными возможностями и особенностями воспитанников, спецификой и возможностями образовательных областей;

- основывается на комплексно-тематическом принципе построения образовательного процесса;

- предусматривает решение программных образовательных задач в совместной деятельности взрослого и детей и самостоятельной деятельности детей не только в рамках непосредственно образовательной деятельности, но и при проведении режимных моментов в соответствии со спецификой дошкольного образования;

- предполагает построение образовательного процесса на адекватных возрасту формах работы с детьми.

Содержание образовательной программы в соответствии **с подходами:**

- *личностно-ориентированного взаимодействия*, что позволяет обеспечить охрану и укрепление физического и психического здоровья детей, эмоциональное благополучие каждого ребенка, условия для развития личности ребенка, его творческих способностей.

-*деятельностный подход* предусматривает организацию целенаправленной воспитательной деятельностью воспитанника в общем контексте образовательного процесса, обращая внимание на следующие позиции: структуру деятельности, виды деятельности; формы и методы воспитания; возрастные особенности ребенка при включении в воспитательную деятельность и другие вопросы

Программа строится с учетом принципов ЛФК.

1. **Индивидуализации.**  В методике и дозировке физических упражнений в зависимости от особенностей заболевания и общего состояния ребенка.
2. **Системности** воздействия с обеспечением определенного подбора упражнений и **последовательности** их применения**.**
3. **Регулярности** воздействия, которое обеспечивает развитие и восстановление функциональных возможностей организма.
4. **Длительности** применения физических упражнений, поскольку восстановление нарушенных функций возможно лишь при условии длительного и упорного повторения упражнений.
5. **Постепенного нарастания физической нагрузки** в процессе курса, в первые 7-10 дней нагрузка постепенно нарастает, затем выходит на определенное плато, затем постепенно снижается.
6. **Разнообразия и новизны** в подборе и применении физических упражнений, целесообразно через каждые 2-3 дня обновлять 20-30% упражнений.
7. **Умеренности** воздействия физических упражнений, продолжительность занятий 25-30 минут в сочетании с дробной физической нагрузкой.
8. **Соблюдение цикличности** при выполнении физической нагрузки в соответствии с показаниями, чередование упражнений с отдыхом, упражнениями на расслабление.
9. **Всестороннего воздействия на организм** ребенка с целью совершенствования механизмов регуляции и адаптации к физическим нагрузкам.
10. **Учет возрастных особенностей** при комплектовании групп детей с одинаковой патологией возрастной шаг должен составлять один год.

***1.7.Ожидаемые результаты усвоения программы.***

|  |  |
| --- | --- |
| Интегративные качества личности | Содержательные характеристики |
| Здоровый, физически развитый | у ребенка сформированы основные двигательные качества (ловкость, гибкость, силовые качества).Имеющиеся патологии имеют меньшую выраженность. Или снятие диагноза. |
| Любознательный, активный. | Задает вопросы взрослому, любит экспериментировать. Способен самостоятельно действовать (в повседневной жизни, в различных видах детской деятельности). В случаях затруднений обращается за помощью к взрослому. Принимает живое, заинтересованное участие в образовательном процессе. |
| Эмоционально отзывчивый. | Откликается на эмоции близких людей и друзей. Сопереживает персонажам сказок, историй, рассказов. Эмоционально реагирует на музыкальные и художественные произведения, мир природы |
| Овладевший средствами общения и способами взаимодействия со взрослыми и сверстниками. | Ребенок адекватно использует вербальные и невербальные средства общения, владеет диалогической речью и конструктивными способами взаимодействия с детьми и взрослыми (договаривается, обменивается предметами, распределяет действия при сотрудничестве). При выполнении упражнений способен попросить помощь взрослого, объяснить выполнение. Способен изменять стиль общения со взрослым или сверстником, в зависимости от ситуации |
| Способный управлять своим поведением и планировать свои действия на основе первичных ценностных представлений, соблюдающий элементарные общепринятые нормы и правила поведения | Поведение ребенка преимущественно определяется не сиюминутными желаниями и потребностями, а требованиями со стороны взрослых и первичными ценностными представлениями о том «что такое быть здоровым ». Ребенок способен планировать свои действия, направленные на достижение конкретной цели. Правильное выполнение упражнения.  Делать необходимы упражнения с определенным качеством и необходимое количество раз, понимая для чего это нужно |
| Способный решать интеллектуальные и личностные задачи (проблемы), адекватные возрасту. | Ребенок может применять самостоятельно усвоенные знания и способы деятельности. Может сам контролировать выполняемые действия. Объяснить для чего нужно каждое упражнение. |
| Имеющий первичные представления о себе, семье, обществе (ближайшем социуме), государстве (стране), мире и природе. | Ребенок имеет представление о себе, собственной принадлежности и принадлежности других людей к определенному полу; о составе семьи, родственных отношениях и взаимосвязях. |
| Овладевший универсальными предпосылками учебной деятельности: | наличие познавательных и социальных мотивов учения;  умение фантазировать, воображать;  умение работать по образцу;  умение работать по правилу;  умение обобщать;  умение слушать взрослого и выполнять его инструкции;  умение общаться со взрослым и сверстниками.  Могут самостоятельно выделить прямые и обратные наглядно представленные связи ( зависимость здоровья от положения тела, дыхания, питания и т.д); обнаруживают и объясняют скрытые связи; путем суждений и умозаключений приходят к выводу о вероятном развитии события, явления (самостоятельно или с помощью воспитателя); способны моделировать причины и следствия явления на уровне своих возможностей. |
| Овладевший необходимыми умениями и навыками. | Овладение способами и приемами оздоровления организма, понимать способы и приемы, необходимые при осуществлении оздоровительной работы |

***1.8.Средства диагностики детей с патологией опорно-двигательного аппарата.***

Существуют специальные пробы для определения функциональной подвижности позвоночника, силы мышц спины и сила мышц брюшного пресса, которые в первую очередь используются при диагностики детей для занятий ЛФК. Эти пробы берутся в начале курса и в конце, для того чтобы увидеть динамику развития мышечного корсета.

- Проведение функциональных проб Штанге, проба Генче, проба с 20 приседаниями.

- оценка физической подготовленности по динамическим и статическим телам.

Лечебная физкультура дает возможность получать реабилитационный эффект при различных заболеваниях и показана всем детям, имеющим постоянные или временные отклонения в состоянии здоровья.

Занятия с детьми проводятся в индивидуальной или малогрупповой форме ( 6-8 человек) , учитывая необходимость постоянной коррекции со стороны взрослого при выполнении физических упражнений. Важное значение уделяется дозированию физической нагрузки, которая должна быть адекватна состоянию здоровья ребенка и его психомоторному развитию. Основными критериями дозировки при проведении лечебной гимнастики являются исходные упражнения при проведении упражнений, количество повторений каждого упражнения и методы их выполнения.

1. **Проектирование образовательной деятельности**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | Средства ЛФК | Формы ЛФК | Периодич  ность |
| 1 | Физические упражнения общеразвивающие | Утренняя гимнастика  НОД | Каждый день |
| 2 | Физические упражнения  Специального воздействия | НОД | Каждый день |
| 3 | Дыхательные упражнения | Утренняя гимнастика  НОД  Физкультминутки  Прогулки | Каждый день |
| 4 | Самомассаж | НОД  Гимнастики побудки | Каждый день |
| 5 | Массаж су-джок мячами | НОД | Каждый день |
| 6 | Упражнение на плоскостопие | НОД  Утренняя гимнастика  Гимнастика побудка | Каждый день |
| 7 | Упражнение на расслабление | НОД | Каждый день |
| 8 | Упражнения на фитболах | НОД | 2 раза в неделю |
| 9 | Лечебно-профилактический танец | НОД | 3 раза в неделю |
| 10 | Лечение положением | НОД | Каждый день |
| 11 | Беседы по вопросам профилактики заболеваний | Отдельно как НОД, и как часть.  Режимные моменты | Каждый день |

Темы для бесед с детьми :

1.Красивая осанка – залог хорошего здоровья.

2.Дыхание основа всего живого.

3.Стопа человека

4.Основы здорового образа жизни.

**3.Содержание психолого-педагогической работы**

***Интеграция содержания программы «Здоровей-ка» с другими образовательными областями***

|  |  |
| --- | --- |
| ***Образовательная область*** | ***Задачи, содержание и средства организации образовательного процесса*** |
| ***«Безопасность»*** | Формирование осторожного и осмотрительного отношения к потенциально опасным для человека и окружающего мира природы ситуациям. Объяснение чем грозит неправильная осанка. |
| ***«Труд»*** | Побуждать детей к самостоятельному выполнению элементарных поручений. Брать и убирать за собой оборудование. |
| ***«Познание»*** | Обогащать знания детей о предметах, позволяющих человеку сохранять свое здоровье (спортивный инвентарь, одежды, посуды, мебели из натуральных материалов.), о строении человеческого организма, его функциях Развивать у детей потребности в новых знаниях. Формировать познавательных умений: активно вступать в обсуждение проблемы, аргументировать свою точку зрения, сравнивать и анализировать, делать выводы, классифицировать, строить суждение на основе установления причинно-следственных связей, отражать результаты исследования в разных видах деятельности. Формировать познавательные умения: наблюдать, экспериментировать, сравнивать и анализировать, отражать результаты наблюдений и опытов в разных видах творческой деятельности (игровой, музыкальной, художественной).. Углублять и систематизировать знания о человеке: особенностях его строения, и возможностях. Развивать представления об особенностях функционирования и целостности человеческого организма. Продолжать  знакомства со строением тела человека. Знакомить детей об особенностях работы сердца, органов дыхания и пищеварения, о необходимости прислушиваться к своему организму, соблюдать элементарные правила заботы о нем. |
| ***«Коммуникация»*** | Формировать потребность делиться своими впечатлениями с воспитателями и родителями. Поощрять желание задавать вопросы воспитателю и сверстникам. Продолжать развивать и активизировать словарный запас детей. Развивать умение понимать обобщающие слова Формировать умение вести диалог с педагогом: слушать и понимать заданный вопрос. |
| ***«Чтение художественной литературы»*** | Вызывать интерес к художественному слову, эмоционально откликаться на произведения. |
| ***Художественное творчество*** | Стимулировать проявление творчества в практическом выполнении упражнений |
| ***«Музыка»*** | Формировать эмоциональную отзывчивость на произведение, |

При организации работы по ЛФК используются такие средства как:

**Лечение положением.** Используется во время пауз отдыха и при выполнении упражнений. С этой целью применяют упругий валик высотой 2-3 см. Чтобы позволить позвоночнику принять физиологические изгибы.

**Физические упражнения общеразвивающие.** Применяются на занятии в соотношении ¼ ( к специальным).Вызывают улучшение кровообращения и дыхания. ОРУ используются из различных исходных положений, для всех мышечных групп, регулируя общую нагрузку занятий. Они могут выполняться с предметами и без них.

**Физические упражнения коррегирующие ( специальные).** Подбираются с видом нарушения осанки. Упражнения обеспечивают коррекцию имеющегося нарушения, их выполнение приводит к уменьшению или устранению дефекта. Различают симметричные и ассиметричные упражнения.

**Симметричные.** Упражнения выравнивают тонус мышц левой и правой половины туловища, соответственно растягивая напряженные мышцы и напрягая ослабленные, что возвращает позвоночник в правильное положение. Например, это упражнение в исходном положении лежа на спине, животе без и с отягощением для мышц спины и брюшного пресса.

**Ассиметричные.** Чаще используют при сколиозе и требуют высокого профессионализма при подборе.

В практической работе с детьми дошкольного возраста преобладают симметричные упражнения.

**Дыхательные упражнения.** Для ЛФК оченьважно научить детей диафрагмальному дыханию. Применение дыхательных упражнений в комплексе ЛФК служит снижению нагрузки, нормализации деятельности ССС, тренировке навыков правильного дыхания. Используется методика А.Н. Стрельниковой. Вдох выполняется при максимально сжатой грудной клетке ( в наклоне с обхватом грудной клетки руками), а выдох осуществляется при расправленной грудной клетке ( в положении основной стойки), в отличии от традиционных методик.

**Упражнение на расслабление.** Самовытяжение. Растягиваем позвоночник, положение лежа на спине ( тянемся макушкой и пятками в разные стороны). Затем расслабление. В сочетании с диафрагмальным дыханием.

**Су-Джок терапия.** В работе приемы Су - Джок терапии активно используется в качестве массажа с целью общего укрепления организма. Поскольку на ладони находится множество биологически активных точек, эффективным способом их стимуляции является массаж специальным шариком. Прокатывая шарик между ладошками, по рукам и ногам, ступне дети массируют мышцы .

**Самомассаж.** Детский массаж повышает тонус мышечной системы ребенка, укрепляет опорно-двигательный аппарат, повышает подвижность и эластичность связочного аппарата, сократительную способность и пластичность мышц. При воздействии на кожу, связки и мышцы в процессе массажа, возникает ответная положительная реакция нервной системы, периферической капиллярной сети, ускоряется кровообращение и ток лимфы. Все массажные движения выполняются по направлению к лимфатическим узлам: от кончиков пальцев к запястью и от кисти к локтю. После каждого упр. следует делать расслабляющие поглаживания или встряхивания рук.

Выполняя движения, нужно проговаривать действия, показ давать на себе или ребёнке.

Подобранные упражнения могут комплексно влиять на развитие речи и интеллектуальные способности детей.

Поскольку у дошкольников преобладает конкретно-образное мышление, ко многим массажам придуманы стихотворные тексты. Их содержание и ритм максимально приближены к характеру самого движения, чтобы у ребёнка возникал конкретный образ. Начинать следует с прогревающих движений, делающих мышцы более податливыми, а движения безболезненными.

**Упражнения при плоскостопии.** Физические упражнения при плоскостопии , как общеразвивающие, так и специальные, необходимо проводить в разгрузочном исходном положении( устраняющем статическую нагрузку) – лежа, сидя, особенно в начале курса ЛФК. По мере укрепления мышечно- связочного аппарата голени и стопы в основной части курса вводятся упражнения в исходном положен стоя, в ходьбе.

**Упражнения на фитболах.** Мячи позволяют индивидуализировать лечебно-воспитательный процесс, конкретно корригировать имеющиеся нарушения. Занятия на мяче укрепляют мышцы спины и брюшного пресса, создают хороший мышечный корсет, но главное – формируют сложно и длительно вырабатываемый в обычных условиях навык правильной осанки. Упражнения на мяче могут выполняться в разных исходных положениях.

**Лечебно профилактический танец.** Это упражнения оздоровительного танца, включающие упражнения коррекционной гимнастики и ЛФК, направленные на укрепление опорно-двигательного аппарата, содействующие оздоровлению различных функций и систем организма. Все комплексы танцевальных упражнений выполняются под специально-подобранную музыку в едином темпе и ритме, преимущественно поточным способом. Применение музыки на занятиях ЛПТ помогает бороться с монотонией, способствует преодолению нарастающего утомления, усиливает заданный характер движения ( темп, амплитуду, нужное напряжение мышц).Физические упражнения, выраженные в танцевальной форме, под музыку, приобретают более яркую окраску и оказывают большой оздоровительный эффект.

**БЕСЕДЫ**

**Дыхание – основа всего живого.**

Сообщить элементарные сведения о процессе дыхания, его типах, значении. Для чего нужно дышать. Куда попадает и откуда выходит воздух. Какие части тела участвуют в дыхании. Ознакомить с понятиями кислород, углекислый газ и с их значением в процессе дыхания. Познакомить со строением и функциями носа. Познакомить со строением и функциями легких. Обобщить полученные знания в живой беседе: вопрос-ответ

**Красивая осанка – залог хорошего здоровья.**

Дать представления о строении функциях некоторых органов нашего организма (скелет, мышцы, кожа, сердце, органы дыхания, кровеносная система, система пищеварения головной мозг) .Осанка – это красивое туловище. Как проверить правильную осанку. Почему спины у всех людей разные. Что значит неправильная осанка и к чему она ведет.Что нужно делать чтобы осанка была правильной.

**Стопа человека.**

Стопа несет большую нагрузку при стоянии, ходьбе, беге, прыжках. Обеспечивает передвижение нашего тела в пространстве.Из чего состоит. Что влияет на здоровье стоп. Какая должна быть обувь. Что полезно для ног. Как соблюдать правила.

**Основы здорового образа жизни**

Формировать сознательное отношение к выполнению основных гигиенических навыков.

Убедить в необходимости соблюдать режим дня для сохранения и укрепления здоровья. Показать детям значимость движения для здоровья, пользе подвижных игр и занятий спортом. Закрепить понятие о том, что здоровье напрямую зависит от правильного питания. Воспитывать заботливое отношение к своему здоровью.

**Структура занятия**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Части занятия | Длительность | Вид и кол-во  упражнений | Направленность |
| Вводная | 3-5 минут | Проверка правильной осанки у стены  Ходьба с заданиями/ 6 видов  Перестроение | Формирование правильной осанки. Демонстрация фото, образца.  Упражнение для мышц ног, стопы, профилактика плоскостопия. Оборудование.  Ориентация на площади |
| Основная | 20-26 | Су-джок массаж/3-5минут  Физические упражнения  ОРУ и специальные в соотношении1/4  Упражнение на диафрагмальное дыхание  Лечебно-профилактический танец/упражнения на фитболах.  Через день  Упражнение на расслабление.  Самомассаж/взаимомассаж | Стимуляция биологически активных точек. Мячи.  Коррекция имеющегося нарушения. Исходное положение: лежа на спине ,животе, сидя, стоя на четвереньках./ палки. Мячи/  Между упражнениями – самовытяжение. Строгий контроль за выполнением. Коррекция.  На вдохе – надуваем живот, на выдохе – втягивает. Контроль- руки на животе.  Закрепление навыков правильной осанки. Укрепление мышечного корсета. Растяжка позвоночника. Положительный психологический фон, развитие музыкальности.  Расслабление всех работающих мышц. Под контролем взрослого. |
| Заключительная | 3-5 минут | Игра по отработке правильной осанки  Упражнение на дыхание  Проверка осанки у стены | Без бега и прыжков.  Восстановление дыхания  Контроль за точками соприкосновения туловища со стеной. |

Кроме занятий по предложенной структуре могут проводиться занятия для решения одной из задач. Например, на профилактику плоскостопия, на дыхание, фитболгимнастика, лечебно-профилактический танец. Структура этих занятий так же соответствует требованиям.

**4.Методическое обеспечение**

Все разделы программы объединяет игровой метод проведения занятий. Нетрадиционные виды упражнений представлены: игропластикой, игровым самомассажем, играми путешествиями. Игровой метод придает учебно-воспитательному процессу привлекательную форму, облегчает процесс запоминания и освоения упражнений, повышает эмоциональный фон занятия, способствует развитию мышления, воображения и творческих способностей ребенка.

**Общие методические требования к занятиям.**

1. Занятия проводятся с группой 6-8 человек.
2. Продолжительность занятия 30 минут, 5 раз в неделю, в течении месяца
3. Занимаются в шортах и футболках, босиком.( Чтобы видеть спину и ноги ребенка)
4. В занятия следует включать как общие, так и индивидуальные упражнения. Общие – занимают большую часть времени, так как ряд требований, например укрепление мышц спины и живота, увеличение подвижности позвоночника, являются основными на всех этапах тренировки.
5. На каждом занятии надо создавать положительный эмоциональный фон, чаще предлагать детям игровые задания и вводить музыкальное сопровождение.
6. Занятие должно состоять из трех частей: вводной, основной, заключительной.

**Задача вводной части** – организация детей для предстоящих занятий. Обязательные упражнения для проверки осанки. Упражнения строевого характера. Длительность 3-5 минут

**В основной части** задачей является укрепление мышечного корсета и индивидуальная коррекция деформации спины. Продолжительность 20 минут

**Заключительная часть –**закрепление навыков осанки в различных условиях и приведение организма в спокойное состояние. 3-5 минут.

7.Для проведения всех частей занятия используется как стандартное, так и нестандартное оборудование, музыкальное сопровождение с подбором музыкальных произведений для выполнения как разминки, так и лечебно-профилактического танца. Фотографии, иллюстрации с правильным положением тела во время исполнения упражнений.

8.На протяжении всего занятия педагог контролирует и страхует выполнение детьми задания. При необходимости сам показывает правильное выполнение упражнений

9. После выполнения 2-3 специальных упражнений выполняется самовытяжение, с правильным диафрагмальным дыханием.

Каждое занятие начинается и заканчивается упражнениями на формирование навыков правильной осанки и мышечно-двигательного представления о ней.

* Во время выполнения физических упражнений добиваемся от детей сохранения положения правильной осанки.
* Большое внимание уделяется укреплению мышц, участвующих в удержании и сохранении правильной осанки. Применяются силовые упражнения для мышц спины и брюшного пресса, как динамического, так и статического характера.
* Большая часть упражнений силового характера выполняется из положения разгрузки позвоночного столба (лёжа, стоя на четвереньках и т.д.)
* Силовые упражнения сочетаются с упражнениями на гибкость.
* С целью выравнивания сил мышечной тяги, применяются упражнения с гимнастической палкой.
* Предпочтение отдаётся симметричным упражнениям.
* Формированию правильной осанки способствует применение строевых упражнений, но их объём в отдельном занятии ограничивается.
* Для формирования тактильных ощущений правильной осанки применяются упражнения у вертикальной плоскости (стена без плинтуса) и перед зеркалом.
* Относительно часто используются упражнения на сохранение равновесия. В упражнениях на равновесие на одной ноге строго дозируется нагрузка – на правую и левую ногу она одинакова.
* Для предупреждения плоскостопия укрепляются мышцы стоп.
* Для формирования у ребёнка представлений о правильной осанке используется наглядный метод. Показ осуществляется в разных ракурсах, используются наглядные пособия.
* Учитывая возрастные психологические особенности детей, используются образные названия упражнений, сюжеты, применяются подвижные игры с принятием положения правильной осанки.

Подбор корригирующих упражнений, их содержание и направленность, а также формирование подгрупп определяются характером нарушения осанки. Форма спины является определяющим фактором.

Перед первым занятием и по окончании курса проводятся двигательные тесты для определения силовой выносливости мышц спины и брюшного пресса. А также заполняются тестовые карты на каждого ребенка. ( по Г.Н. Сердюковской)

Правильная осанка характеризуется:

1. Прямым положением головы и позвоночника
2. Горизонтальным уровнем надплечий и углов лопаток
3. Ровными треугольниками талии
4. Симметричным положением ягодичных складок
5. Правильными физиологическими изгибами ( по В.В. Анисимовой, Г.В. Терентьеву)
6. Одинаковой длиной нижних конечностей и правильным положением стоп.

Воспитание ощущений нормальной осанки приобретается посредством многократного повторения правильного положения тела: лежа, сидя, стоя. С этой целью рекомендуется включать в комплекс утренней гимнастики и самостоятельных занятий:

* Упражнения, стоя у зеркала. Ребёнок перед зеркалом несколько раз нарушает осанку и снова с помощью взрослого её восстанавливает, развивая и тренируя мышечное чувство;
* Упражнения у вертикальной плоскости *(стена без плинтуса, дверь, фанерный или деревянный щит)*. Ребёнок становится к плоскости, прикасаясь к ней пятками, икрами, ягодицами, лопатками и затылком. Даются различные динамические упражнения: отведение рук, ног в стороны, поднимание на носки, приседания. Дети выполняют несколько статических упражнений: напряжение мышц - от 3 до 6 сек. , расслабление - от 6 до 12 сек.
* Упражнения с предметами на голове *(кубики, подушечки, наполненные песком, мелкой галькой, опилками)*, установленными на темени, ближе ко лбу, способствуют воспитанию рефлекса правильного держания головы и умения напрягать и расслаблять отдельные группы мышц. К этим упражнениям относятся: ходьба, при этом руки сводятся перед грудью и разводятся в стороны; ходьба на носках, полусогнутых ногах; ходьба на коленях; ползание на четвереньках; приседания, не уронив при этом положенный на голову предмет.
* Упражнения на координацию движений. Здесь весьма полезны упражнения в равновесии и балансировании: стойка на одной ноге, ходьба по бревну, скамейке с предметом на голове и повороты.

Все эти упражнения способствуют развитию чувства правильной позы тела, развивают статическую выносливость мышц шеи и спины, воспитывают сознательное отношение к своей осанке.

**5.Контрольно-измерительные материалы**

**Способы проверки**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Показатели | Метод мониторинга | Название методики | Ответсвенные |
| 1 | антропометрические характеристики ребенка, соматические показатели | антропометрия | Физ. Развитие и функциональные показатели детей до 7 лет»И.П. Грехова,  В.Ю. Альбицкий | медперсонал |
| 2 | Сформированность основных физических качеств.  Двигательные умения и навыки | Тестовые задания  с заполнением карты индивидуальных достижений развития ребенка. | Оценка физического и нервно-психического развития дошкольников»  Н.А. Ноткина,Н.Н. Бойнович | Инструктор ЛФК |
| 3 | Умеет выразительно и ритмично двигаться в соответствии с разнообразным характером музыки, музыкальными образами, передавать несложный музыкальный ритмический рисунок.  - Умеет выполнять танцевальные движения. | Наблюдения  Задания  с заполнением карты индивидуальных достижений развития ребенка. | Гармония»  К.В. Тарасовой, Т.Г. Рубан,  Т.В. Нестеренко | Музык. Руководител |
| 4 | Навыки здорового образа жизни  Знает и выполняет основы личной гигиены, следит за правильной осанкой | Наблюдения  Беседы  с заполнением карты индивидуальных достижений развития ребенка. | Детство»  В.И.Логинова, Т.И. Бабаева, Н.А. Ноткина  «Программа от рождения до школы» | Воспитатель |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 5 | Знает о необходимости охраны своего здоровья  Самостоятельно выполняет правила здорового образа жизни (режим дня, сон, прогулка, правила гигиены, занятия физкультурой и спортом, закаливание).  Знает о некоторых внешних и внутренних особенностях строения тела человека и необходимости охраны своего здоровья.  Знает, что такое здоровье и болезнь.  Умеет самостоятельно оказать первую помощь. | Наблюдения  Беседы  с заполнением карты индивидуальных достижений развития ребенка. | «Основы безопасности детей дошкольного возраста»  Н.Н. Авдеева, Н.Л. Князева, Р.Б. Стеркина | Инструктор ЛФК  воспитатель |

**6.ЛИТЕРАТУРА**

1. Боковец Ю.В. К правильной осанке через игру /Ю.В. Борковец .-Мозырь:Содействие.2008.-32с.
2. Галанов А.С. Игры, которые лечат /А.С. Галанов.- М.: Сфера, 2001.-96с.
3. Козырева О.В. Лечебная физкультура для дошкольников ( при нарушении опорно-двигательного аппарата). Пособие для инструкторов ЛФ. Воспитателей, родителей /О.В. Козырева. -М.: Просвещение, 2003.-112с.
4. Каштанова Г.В.Организация оздоровительного центра в образовательном учреждении. Практическое пособие/Г.В. Каштанова.-М.:АРКТИ, 2002.-120с.
5. Крылова Н.И., Здоровьесберегающее пространство дошкольного образовательного учреждения: проектирование, тренинги, занятия./Н.И. Крылова. – Волгоград.,2009.
6. Красикова И.С. Осанка. Воспитание правильной осанки. Лечение нарушений осанки. / И.С.Красикова.- Санкт- Петербург, 2001.
7. Красникова И.С. «Детский массаж»./ И.С.Красикова.-СПб.: Корона Принт, 2000.
8. Милюкова И.В. Лечебная физкультура: Новейший справочник /Милюкова И.В., Евдокимова Т.А. СПб.-М., 2003.
9. Н.А. Ноткина, Л.И. Казьмина Оценка физического и нервно-психического развития детей раннего и дошкольного возраста./Н.А. Ноткина, Л.И. Кузьмина .-СПб.: «Детство-Пресс», 2003.-32с.
10. Николайчук Л.В., Николайчук Э.В. Остеохондроз. Сколиоз. Плоскостопие: Профилактика, лечебно-физкультурные упражнения, водные процедуры, траволечение./ Николайчук Л.В., Николайчук Э.В.-М.; Международный Книжный , 2004.-319с.
11. Овчинникова Т.С., Потапчук А.А. Двигательный игротренинг для дошкольников./ Овчинникова Т.С., Потапчук А.А. Спб.: Речь; М.: «Сфера», 2009.-176с.
12. Потапчук А.А., ДидурМ.Д. Осанка и физическое развитие детей. Программа диагостики и коррекции нарушений./ Потапчук А.А., ДидурМ.Д. Спб., 2001.
13. Рунова М.А. «Двигательная активность ребёнка в детском саду». /Рунова М.А. М.: Мозаика-Синтез, 2002.-256с.
14. Тарасова Т.А. Контроль физического состояния детей дошкольного возраста: Методические рекомендации для руководителей и педагогов ДОУ./- Тарасова Т.А. М.: ТЦ Сфера, 2005.-176с
15. Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г. Танцевально-игровая гимнастика для детей: учебно-методическое пособие для педагогов дошкольных и школьных учреждений./ Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г. Спб.: « Детство-пресс», 2009.-352с.
16. Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г. Лечебно-профилактический танец. «ФИТНЕС-ДАНС». Учебное пособие./ Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г. Спб.: «Детство-пресс». 2010.-384с.
17. Яковлева Т.С., Здоровьесберегающие технологии воспитания в детском саду./ Яковлева Т.С. М.,2007.

#### ПРИЛОЖЕНИЯ

#### Примерный комплекс упражнений для профилактики осанки у детей 5-7 летнего возраста.

Построение в шеренгу. Встать в положение "основная стойка": голова прямо, плечи развернуты, живот подтянут, ноги выпрямлены.

Показать правильное положение в основной стойке. Исправить осанку детей, пройдя спереди и сзади вдоль шеренги.

**Упражнения в ходьбе по кругу**

Обычный шаг с сохранением правильной осанки *(25-30 шагов)*.

Стоя вне круга, проверить и исправить осанку каждого проходящего мимо ребенка.

"Журавлик". Ходьба с высоким подниманием бедра *(руки на поясе)* 20-25 шагов.

Следить за правильным положением тела: спину держать прямо, локти отводить назад, носок согнутой ноги оттягивать.

"Вырастаем большими". Ходьба на носках *(руки вверх, "в замке")* 20-25 шагов.

Следить за тем, чтобы колени и лопатки были выпрямлены, шаги мелкими. Выше подниматься на носках, тянуться вверх.

"Мишка косолапый". Ходьба на наружном крае стопы. Говорить на каждый шаг *(руки на поясе)*: "Мишка косолапый по лесу идет, шишки собирает, песенки поет. Шишка отскочила прямо Мишке в лоб. Мишка рассердился и ногою - топ!".

Следить за тем, чтобы дети держали спину прямо, не наклоняли голову. Ноги ставить точно на наружный край стопы, слегка приводя носки внутрь, пальцы должны быть подвижны. Локти отводить назад. При выполнении упражнения рекомендуется, чтобы дети хором произносили стихи.

Ходьба с ускорением и переходом в бег. Ходьба с последующим замедлением.

Следить за тем, чтобы дети бежали легко на носках, поднимая выше колени. Руки согнуты в локтях. При ходьбе следить за правильностью осанки детей.

Дыхательное упражнение. Отводя плечи назад, вдох - на 2 шага, выдох - на 4 шага.

Вдох глубокий через нос. Выдох - через губы, сложенные трубочкой.

**Упражнения в положении "стоя"**

"Воробышек". Круги назад 6-8 раз согнутыми в локтях руками.

Отводя локти назад, сближать лопатки.

"Лягушонок". Из И. П. - ноги на ширине плеч, руки перед грудью. Привести кисти к плечам *(ладони вперед, пальцы врозь)* и, говоря хором "квакв", вернуться в И. П. *(4-6 раз)*.

В положении "кисти к плечам" локти должны быть прижаты к бокам.

"Большие круги". Круги назад выпрямленными в стороны руками *(кисти сжаты в кулаки)* - 6-8 раз.

Следить за тем, чтобы дети не опускали руки ниже уровня плеч.

"Мельница". Поочередное приведение рук за затылок и спину *(6-8 раз)*.

Плечи развернуты, локти отведены назад, голова прямо.

"Резинка". Разгибая в локтях согнутые перед грудью руки - вдох. Вернуться в И. П. , произнося звук "ш-ш-ш" - выдох.

При отведении рук в стороны сближать лопатки, не опускать руки ниже уровня плеч.

"Вместе ножки - покажи ладошки". Поднимаясь на носки, отвести плечи назад и повернуть ладони вперед. Вернуться в И. П. , расслабляя мышцы рук *(4-6 раз)*.

Держать спину ровно и не выпячивать живот.

"Потягивание". Подняться на носки, левая рука вверх, правая назад. Удерживаться 1-2-3 сек. Вернуться в И. П. , расслабив руки *(4-8 раз)*.

Плечи развернуты, колени выпрямлены, живот подтянут.

**Упражнения в положении "лежа на спине"**

"Здраствуйте-прощайте". Сжать кулаки и согнуть стопы на себя. Разжать кулаки, оттянуть носки до отказа. *(6-8 раз)*.

При оттягивании носков рекомендуется слегка разводить пятки.

"Волна". Согнуть ноги и подтянуть колени к животу. Выпрямить. Пауза 3-5 сек. и отпустить ноги *(4-6 раз)*.

Следить за тем, чтобы локти были прижаты к коврику. Носки во время упражнения должны быть оттянуты,

"Пляска". И. П. - лежа, руки под затылком, ноги приподняты. Развести ноги врозь и вернуться в И. П. *(6-8 раз)*.

Следить за тем, чтобы локти были прижаты к коврику.

**Упражнения в положении "лежа на животе"**

"Воробышек". Круги назад лок-тями рук, приведенными к плечам *(5-8)* раз.

Голова приподнята.

"Рыбка". Поднять голову и отвести плечи назад. Приподнять руки и ноги: пауза напряжения 4-6 сек. Опустить руки и ноги: пауза расслабления 6-8 сек. *(3-4 раза)*.

Следить за тем, чтобы дети не прогибались в пояснице.

"Лягушонок". Руки из-под подбородка привести к плечам ладонями вперед. Поднять голову и развести ноги. Медленно вернуться в И. П. *(6-8 раз)*.

Построение, ходьба обычным шагом *(1-2-3 круга)*.

Проверка правильности осанки в положении "стоя" и в движении.

**РЕКОМЕНДУЕМЫЕ КОМПЛЕКСЫ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИХ УПРАЖНЕНИЙ НА ФИТБОЛАХ.**

**1-й комплекс.**

1. ИП – сидя на фитболе, руки к плечам. 1 – руки на фитбол; 2 – вернуться в ИП.

2. ИП – стоя лицом к фитболу, руки за спину, ноги врозь. 1-2 - наклон вперед не сгибая ног, ладони на фитбол; 3-4 – вернуться в ИП. (Повторить 5 раз).

3. ИП – сидя на фитболе, руки с двух сторон на фитболе сбоку. 1-2 – правую ногу согнуть и поставить стопой на фитбол; 3-4 – вернуться в ИП. То же другой ногой. (Повторить 3 – 5 раз).

4. ИП – сидя на фитболе, руки на поясе. 1-2 – наклон вперед, рукой коснуться правой ноги; 3-4 – вернуться в ИП. То же в другую сторону. (Повторить 3-4 раза).

5. ИП – сидя на полу сидя спиной к фитболу, придерживая фитбол руками. 1-2 – согнуть ноги; 3-4 – выпрямить ноги. (Повторить 4-6 раз).

6. Подскоки с ноги на ногу вокруг футбола и ходьба на месте. Смена направлений.

7. Повторить упражнение 1.

**2-й комплекс.**

1. «Хлопок». ИП – стоя лицом к фитболу. 1-2 – руки через стороны вперед, хлопнуть, сказать: «Хлоп»; 3-4 – вернуться в ИП. (Повторить 6 раз).

2. «Дотянись». ИП – сидя на фитболе, ноги врозь, руки на поясе, сделать вдох. 1-2 – руки через стороны вверх, наклон вперед, коснуться носков – выдох; 3-4 – вернуться в ИП. (Повторить 3-5 раз).

3. «Приседание». ИП – стоя лицом к фитболу. 1-2 – поднимая пятки и разводя колени, присесть, руки прямые на фитболе, спина прямая; 3-4 – вернуться в ИП. (Повторить 6 раз).

4. «Поворот». ИП – спиной к фитболу, руки на пояс. 1-2 – поворот направо, правой рукой коснуться футбола; 3-4 – вернуться в ИП. То же влево. Ноги не сгибать, смотреть в сторону поворота. (Повторить 3-4 раза).

5. «Ноги врозь». ИП – сидя на полу, лицом к фитболу, ноги врозь, руки в упоре сзади.

1 - согнуть ноги ближе к себе; 2 – ноги врозь, не задевая футбола.

(Повторить 4-6 раз).

6. «Шаги и прыжки». ИП – стоя боком к фитболу. Сделать 10 – 12 шагов, не отрывая носков ног, прыжки вокруг футбола, ходьба на месте. (Повторить 3-4 раза).

**СПЕЦИАЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ УКРЕПЛЕНИЯ**

**МЫШЦ НИЖНИХ КОНЕЧНОСТЕЙ.**

И.п.: стоя.

1. Сгибание – разгибание стопы (можно выполнять с отягощением – мешок с песком, с эластичным бинтом).

1. Перекаты стопы с пятки на носок – одновременно и попеременно.
2. Разнообразные движения пальцами стоп.
3. Поворот стопы на наружный край (супинация), сжимая пальцы.
4. Сводить и разводить пятки – носки прижаты к полу.
5. Сводить и разводить носки - пятки прижаты к полу.
6. Передвижение стоп с помощью пальцев – «Гусеница».
7. Круговое движение в голеностопном суставе – меняя направление движения.
8. Полуприседания и приседания на носках, а также скрестив ноги.

**УПРАЖНЕНИЯ, ВЫПОЛНЯЕМЫЕ С ПРИРОДНЫМ МАТЕРИАЛОМ (ШИШКАМИ, ЖЕЛУДЯМИ, КАШТАНАМИ)**

**В И.П.: СИДЯ.**

1.«Футбол». Ребенок водит желудь ногами.

1. «Переложи шишку». Сесть на пол, ноги согнуты, руками опираться сзади. Захватив шишку стопами, приподнять ее и переложить подальше от себя, выпрямляя ноги.
2. «Подними шишку ногами». Захватить ногами шишку, приподнять его, выпрямив ноги.
3. «Подкинь шишку». Сесть, вытянув ноги и опираясь сзади на предплечья. Захватив шишку ногами приподнять ее, подкинуть и попытаться поймать его.

Послевыполнения упражнений необходимо ребенку сделать массаж ног в течение 1-2 минут, а потом предложить ему полежать 2-3 минуты для расслабления.

Кроме того, в занятия включены лазание по канату и гимнастической стенке, прыжки через скакалку, прыжки с мячом между стоп, прыжки на носках, на одной и двух ногах одновременно, упражнения в балансировке, упражнения на специальных тренажерах для стоп и так далее.

РРРРРРРРррррРРРРРРрррппп

**ИГРЫ С ЭЛИМЕНТАМИ КОРРЕКЦИИ.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| |  |  | | --- | --- | | **СОДЕРЖАНИЕ** | **КОРРЕКЦИОННО –**  **РАЗВИВАЮЩАЯ**  **НАПРАВЛЕННОСТЬ** | | **«ЦАПЛЯ».**  «Цапля» - водящий, а остальные «лягушки». Пока «цапля» спит (стоит, наклонившись, опираясь руками на прямые ноги), остальные игроки прыгают, двигаются по площадке (только по кругу в одну сторону). Вдруг «цапля» просыпается, издает крик и начинает ловить лягушек. Лягушки, убегая, подают голос:  «ква», «ква». Сколько лягушек поймает цапля, столько получит жетонов. Дальше выбирают нового водящего – «цаплю». «Цапля» передвигается только на прямых ногах с сохранением правильной осанки, а лягушки прыгают на корточках с прямой спиной.  **«СОВУШКА».**  На игровой площадке обозначается круг диаметром 1,5 м (или обруч), в котором сидит и дремлет «совушка». Взявшись за руки и образуя круг, дети идут боком приставными шагами и говорят:  «Ах, ты, совушка – сова,  Ты большая голова.  Ты на дереве сидишь.  Ночь летаешь, а днем спишь».  Подается команда: «День наступает, все оживает!» Игроки разбегаются по площадке, движениями и звуками, изображая птиц, зверей, мышей и т.п.  Подается команда: «Ночь наступает, все засыпает!» Дети замирают в определенной позе, демонстрируя красивую осанку, а «совушка» поднимается и внимательно осматривает игроков и уводит в свое гнездо тех, кто принял неправильную осанку, шевелится или смеется.  Через 5-6 секунд снова подается команда:  «День наступает, все оживает!»  Игра продолжается до тех пор, пока на площадке не останется один человек, который объявляется победителем. В следующей игре он становится «совушкой».  **Укрепление и развитие кардиосистемы (сердечно – сосудстой и дыхательной).**  **«Дунем раз…».**  Инвентарь: мячи для настольного тенниса по количеству участников.  Содержание игры: дети делятся на две команды, у каждого мяч для настольного тенниса. С линии старта первые в колоннах игроки ползут на четвереньках и, дуя на мяч, стараются докатить его до стены (или линии, находящейся в 6-8 м от линии старта). В это время игроки говорят хором: «Дунем раз, дунем два, дунем три, докатили до стены». Докатив шарик до стены, первые игроки бегом возвращаются к команде. Вторые, а затем третьи делают то же. Выигрывает команда, первой закончившая эстафету. | Коррекция и формирование правильной осанки.  Формирование правильной осанки, развитие быстроты реакции, внимания, координации элементарных движений, ловкость увертывания, быстроты зрительно - моторной реакции.  Формирование стереотипа правильной осанки, развитие связной устной речи, воображения, фантазии, расширение представлений о животном мире, развитие равновесия, быстроты двигательной реакции.  Развитие дыхательной мускулатуры, активизация выдоха, расширение словаря и ритмичности звукопроизношения, развитие способности управлять силой дыхательных движений для перемещения шарика в заданном направлении, координация движений и дыхания. | |
| |  |  | | --- | --- | | **Профилактика и коррекция плоскостопия.**  **«Зоопарк».**  Содержание игры: Все играющие свободно располагаются на площадке, Ведущий называет зверя или насекомое, изображает его повадки, характерные движения, издаваемые звуки. Дети подражают: **Аист** – стойка на одной ноге, другая согнута в колене, руки на поясе. **Слон** – встать на четвереньки, шею и губы вытянуть вперед – «хобот». Пить воду – с шумом втягивать «хоботом» воздух. Побрызгать на себя водой – поднять голову и с шумом выдохнуть через зубы воздух справа и слева от себя. **Медведь** – ходьба на внешней стороне стопы с поджатыми пальцами, собирая шишки. **Пингвин** – ходьба на внутренней стороне, руки прижаты к туловищу, ладони отведены в сторону, произнося звуки «пи – пи». **Кошка** – стоя на четвереньках – выгибания туловища вверх и прогибание в грудном и поясничном отделах со сгибанием рук и мяуканьем. **Лягушка** – произвольные прыжки на двух ногах из упора присев с имитацией кваканья «ква – ква». **Жук** – прыжок со взмахом рук (крыльев) и тут же падение на спину, лапки согнуты и жужжит «ж-ж-ж».  Ведущий называет животное, а все дети его изображают. Отмечаются самые лучшие «звери»,  Игра проводится под музыкальное сопровождение. | Профилактика плоскостопия, формирование осанки, активизация внимания, памяти, речи, развитие элементарных движений, имитация поз, движений, звуков животных, птиц, развитие воображения и быстроты переключения с одного объекта на другой, активизация дыхания, развитие равновесия, ловкости. | |

**Игровой самомассаж " Мое тело"**

Посмотрите внимательно из чего состоит тело человека? Повторяйте за мной и показывайте то, о чем мы будем говорить:

Головушка - соловушка (погладить голову)

Лобик - бобик (выставляют перед собой лобик, как бычки)

Носик - абрикосик (закрыть глаза и попасть пальчиком в кончик носа)

Щечки - комочки (мнут пальчиками щечки, трут их ладошками)

Губки - голубки (вытягивают губки в трубочки)

Зубочки - дубочки (стучат тихонько крепкими зубками)

Бородушка - молодушка (гладят подбородок)

Глазки - краски ( раскрывают шире глазки, смотрят, сколько красок вокруг)

Реснички - сестрички ( моргают ресничками)

Ушки - непослушки ( трут тихонько пальчиками свои ушки)

Шейка - индейка ( вытягивают шейку)

Плечики - кузнечики (дергают плечиками вверх вниз)

Ручки - хватучки (хватают вокруг себя)

Пальчики - мальчики ( шевелят пальчиками рук)

Грудочка - уточка (выпячивают вперед свою грудку)

Пузик - арбузик ( выставляют животик вперед)

Спинка - тростинка (вытягивают спинку)

Коленки - поленки ( сгибают ножки в коленках по очереди)

Ножки - сапожки (топают ножками)

Вот мы и выяснили из чего состоит наше тело.



**Совместное занятие с родителями**

**Цели:**

* привлечь внимание родителей к проблеме профилактики плоскостопия,
* познакомить с основами профилактики и специальными упражнениями, способствующими укреплению сводов стопы,
* вызвать у родителей осознанное отношение к проблеме, познакомить с путями ее решения.

**Ход занятия**

*В зале находятся родители.*

**Инстр. ФК.** Уважаемые родители! Сегодня мы собрались с вами, для того чтобы поговорить о проблеме профилактики плоскостопия. Результаты анкетирования проводимого недавно в вашей группе показали, что основная масса родителей, ограничивается в решении данной проблемы подбором удобной обуви. Это конечно немало важно, но не достаточно.

Успешная профилактика плоскостопия возможна на основе комплексного использования всех средств физического воспитания! - гигиенических, природно-оздоровительных факторов и физических упражнений.

Среди **гигиенических факторов** важным условием предупреждения деформации стоп является гигиена обуви и правильный ее подбору форма и размеры обуви должны обеспечивать правильное положение стопы. Рекомендуется нерантовая обувь, с твердой подошвой, небольшим каблучком и шнуровкой. Для занятий физическими упражнениями следует использовать соответствующую обувь с эластичной подошвой, обеспечивающей амортизацию при беге, прыжках и других движениях.

Регулярное применение **природно-оздоровительных факторов**, например, хождение босиком по естественному грунту (траве, песку, гальке, хвойным иголкам) также способствует профилактике и коррекции функциональной недостаточности стоп.

Нормальное развитие стопы и ее сводов обеспечивается правильным физическим воспитанием, включением в содержание занятий по физической культуре **специальных упражнений** для формирования и укрепления свода стопы.

Важно для профилактики плоскостопия стараться *избегать чрезмерной нагрузки на стопы.*

В процессе физического воспитания детей дошкольного возраста пристальное внимание следует уделять *формированию навыка ходьбы*. Не допускать постановку ноги на всю стопу, шлепанье, шарканье.

В целях профилактики плоскостопия рекомендуется шире применять различные виды ходьбы, включая ходьбу по наклонной доске (угол наклона доски 10° и более), а также ребристым доскам, рейкам или палочкам, положенным на пол так, чтобы на них приходилась середина стопы.

В двигательной деятельности детей дошкольного, в разнообразных жизненных и игровых ситуациях, широкое применение находят *прыжки.* Для любого вида прыжка необходимо правильное приземление. Важно научить ребенка мягко приземляться, что предохраняет от развития плоскостопия и предупреждает появление травм при выполнении прыжков на жестком грунте, при спрыгивании с естественных препятствий.

Начиная с шестого года жизни (старшая группа), дети приступают к систематическому разучиванию прыжков на скакалке. Во избежание чрезмерной нагрузки на стопу, упражнения в прыжках на скакалке следует чередовать с небольшими интервалами отдыха.

Укреплению мышц стопы и голени и формированию сводов стопы способствуют упражнения в *лазании* по гимнастической стенке, веревочной лестнице, канату, в связи с чем следует чаще применять их как в процессе занятий по физической культуре, так и в самостоятельной двигательной деятельности детей. Хорошо если у вас дома есть спортивный уголок. Кроме того, профилактике и коррекции функциональной недостаточности стоп способствуют *плавание и езда на велосипеде*.

При профилактике плоскостопия необходимо уделять внимание укреплению мышц стопы не только путем варьирования различных вышеперечисленных упражнений, но и путем использования специально подобранных упражнений, часть которых должна выполняться из исходных положений сидя и лежа, при разгрузке стоп. Учитывая возрастные психологические особенности детей дошкольного возраста, желательно применять упражнения с образными названиями и упражнения с предметами, что способствует повышению интереса и активности занимающихся. Кроме того, следует отметить, что положительное влияние на формирование сводов стопы и укрепление мышц стопы и голени оказывают различные танцевальные шаги и элементы.

Сегодня на нашем занятии я хочу познакомить вас с примерными упражнениями для укрепления мышц стопы, а совместное выполнение этих упражнений с детьми поможет вам лучше их запомнить, почувствовать влияние этих упражнений на стопу, поучить следить за четким выполнением упражнений детьми. Думаю, что прежде чем требовать от ребенка выполнения упражнений, следует сначала сделать их самим, чем мы с вами сейчас и займемся.

В зал приглашаются дети.

**Взр.** Ребята, у нас с вами сегодня не обычное занятие. Сегодня мы будем заниматься вместе с родителями.

*Появляется Старик Хотабыч босиком.*

**С.Х.:** О бедный я несчастный старик *(замечает детей)*. Здравствуйте, о алмазы моего сердца! Я так спешил к вам в детский сад, прослышал я, что у вашего детского сада день рождения, я хотел вас поздравить, но когда пролетал на ковре самолете над страной Игрушек, поднялся сильный ветер и сдул с ковра мои волшебные башмаки, хотя основная волшебная сила находится у меня в бороде, но без туфлей меня не слушается ковер самолет. Поэтому, как только я потерял мои чудесные башмаки, ковер сбросил меня в сугроб, от чего промокла моя борода, и я не могу теперь колдовать. А без башмаков я не смогу укротить непослушный ковер и вернуться домой. О, я несчастный старик, что же мне делать?

**Взр.** Не отчаивайся, С.Х. может, мы сможем помочь тебе помочь. Как вы думаете ребята, сможем?

*Ответы детей*.

**С.Х.** О высокочтимые дети и взрослые, о, изумруды моего сердца, я так благодарен вам за готовность мне помочь, но знаете ли вы, что путь в страну Игрушек не близок, и коли нет ковра - самолета придется идти туда пешком. Не легко придется нашим ножкам. Давайте их подготовим к долгому путешествию.

***Выполняют самомассаж стоп.***

**С.Х**.

Чтобы далеко шагали,  
В путь дороге не устали.  
Сядем все мы, отдохнем  
И массаж подошв начнем.  
На каждую ножку масла понемножку.  
Хоть они и не машина,  
Смазать их необходимо!  
Проведем по ножке нежно,  
Будет ноженька прилежной.  
Ласка всем, друзья нужна.  
Это помни ты всегда!  
Разминка тоже обязательна  
Выполняй ее старательно.  
Растирай старайся и не отвлекайся.  
По подошве, как граблями,  
Проведем сейчас руками.  
И полезно и приятно -   
Это всем давно понятно.  
Рук своих ты не жалей  
И по ножкам бей сильней  
Будут быстрыми они потом попробуй догони!  
Гибкость тоже нам нужна,  
Без нее мы никуда  
Раз - сгибай, два - выпрямляй  
Ну активнее давай  
Каждый пальчик мы найдем,  
Хорошенько разомнем.  
Надо с ними нам дружить,  
Чтобы всем здоровым быть.  
Скажем все: "Спасибо!"  
Ноженькам своим.   
Будем их беречь мы   
И всегда любить.

**С.Х.** ну вот наши ножки и готовы к путешествию.

Становитесь друг за другом

Отправляемся в дорогу.

***Под музыку "Дорогою добра" дети идут по дорожке здоровья.***

*(Дорожка со следами, кочки, наклонная доска, лестница, поролоновая дорожка, канат, дорожка с пробками)*

**С.Х.** Вот она страна Игрушек, только куда же теперь идти, ведь я не видел даже, в какую сторону унесло мои башмаки. О, старая моя голова. Смотрите вон уточка, может ей что-то известно. О, любезная Уточка, не слышали ли вы что-нибудь о башмаках, которые я потерял в вашей стране.

**Уточка**. Слышала, как не слышать, мне про них Королева Мячей рассказывала.

**С.Х.** А не подскажите ли вы нам дорогу к высокочтимой Королеве Мячей.

**Уточка.** Некогда мне дороги указывать мне ноги тренировать надо, у нас скоро чемпионат по заплыву среди уток.

**С.Х.** Разлюбезная уточка, а если ребята покажут тебе чудесную гимнастику для ног, ты поможешь нам. *(детям)* Ребята, выручайте!

***Гимнастика для ног под музыку "Танец утят"***

*1. "Утята шагают к реке"* И.п. - сидя, согнув ноги, руки в упоре сзади. Ходьба на месте, не отрывая носки от пола.

*2. "Утка ходит вразвалочку-спотыкалочку"* И.п. - то же. 1-2 - поднимая внутренние своды опереться на наружные края стоп. 3-4 - и.п.

3. *"Утята встретили на тропинке гусеницу"* И.п. - то же. Ползающие движения стоп вперед и назад с помощью пальцев.

4. *"Утка крякает"* И.п. - то же. 1-2 - отрывая пятки от пола, развести их в стороны. *("клюв открылся"),* произнести *"кря-кря"* 3-4 - и.п.

5. *"Утята учатся плавать"* И.п. - сидя, руки в упоре сзади, носки натянуть. 1 - согнуть правую стопу вперед. 2 - разгибая правую стопу, согнуть вперед левую стопу

**Уточка.** *(радостно)* Вот спасибо с такой гимнастикой я так натренируюсь: а к Королеве Мячей это вам вот этой дорожкой идти надо (показывает дорогу).

*Дети идут указанной дорогой. Видят Королеву Мячей.*

**С.Х.** О, высокочтимая Королева Мячей, слышали мы, что известно тебе о чудесных башмаках, которые я потерял, пролетая над вашей страной.

**К.М.** *(печально)* Ох, башмаки, причем тут башмаки, когда мои младшие братья мячи печальные в корзине скучают. Они так мечтают вырасти большими и стать настоящими футбольными мячами. А провести с ними тренировку некому. Не до башмаков мне.

**С.Х.** Ребята, может, мы поиграем с мячиками-малышами, а раз они мечтают о футбольной карьере, давайте тогда поиграем с ними ногами.

***Упражнения с массажными (колючими) мячами под музыку.***

**1.** И.п. - сидя, согнув ноги, руки в упоре сзади, мяч под стопами Катать мяч вперед-назад двумя стопами вместе и поочередно.

**2.** И.п. - то же Катать мяч вправо-влево двумя стопами вместе и поочередно.

**3.** И.п. -то же Круговые движения двумя стопами вместе и поочередно, вращая мяч вправо и влево.

**4.** И.п. - лежа на спине, руки внизу, мяч между лодыжками 1-2 *-* ноги вперед, поднимая мяч и удерживая его стопами 3-4 - и.п.

**5.** И.п. - сидя ноги врозь, мяч внутри на полу у носка правой. Движением носка внутрь одной стопы перекатить мяч к другой стопе и наоборот.

**К.М.** Вот спасибо! Посмотрите, как они повеселели, да как разрумянились. А про башмаки чудесные, я от Матрешки слышала, она их у кого-то видела. Вам к ней надо.

*Дети уходят и встречают Матрешку.*

**С.Х.** О, почтеннейшая их почтенных, о красивейшая из красивейших. Знаем мы, что известно тебе у кого находятся мои чудесные башмаки. Не укажешь ли ты нам дорогу как туда добраться.

**Матрешка**.

Отчего же не помочь,   
Укажу я вам дорожку  
Коль попляшут ваши ножки.

***Танец ножек "Матрешки".***

**"МАТРЕШКИ"**

1**. *"Мы - веселые матрешки, на ногах у нас сапожки"*** И.п. - стоя ноги вместе, руки на пояс. 1 - правую вперед на пятку. 2-3 - покачать носком вправо-влево. 4 - приставляя правую, и.п. 5-8 - то же с левой.

*2****. "Красные сапожки, резвые ножки"***И.п. - то же. 1 - правую вперед-в сторону на пятку. 2 - правую на носок, 3 - правую на пятку. 4 - с притопом приставляя правую, и.п. 5-8 - то же с левой.

3. ***"Танец каблучков"***И.п. - то же. 1-2 - поочередно шаг правой, затем левой вперед на пятку, руки в стороны ладонями вверх 3-4 - поочередно шаг правой, затем левой назад на носок, полуприсед, руки на пояс.

4. ***"Гармошка"*** И.п. - стоя пятки вместе, носки врозь, руки на пояс. 1- слегка приподнять пятку правой и носок левой и скользящим движением перевести вправо. 2- опуская пятку правой и носок левой на пол, стойка носки вместе, пятки врозь. 3- слегка приподнять носок правой и пятку левой и скользящим движением перевести вправо. 4- опуская носок правой и пятку левой на пол, и.и. 5-8 - то же, что 1-4, 1 -8 - то же, передвигаясь влево

5**. *"Елочка"***И.п. - то же. 1- слепка приподняв носки, скользящим движением перевести их вправо и опустить на пол. 2- слегка приподняв пятки, скользящим движением перевести их вправо и опустить на пол, 3-8 - продолжать передвигаться таким образом вправо, 1-8-то же влево.

6. ***"Присядка"*** И.п. - то же 1- присед на носках, колени в стороны, руки вперед-в стороны ладонями вверх. 2-и.п. 3- правую в сторону на пятку. 4-приставляя правую, и.п. 5-8 - то же с другой ноги.

**Матрешка.** Вот спасибо, потешили, а башмаки ваши я у Обезьян Обезьяныча видела, он их недавно где-то нашел, так теперь не расстается с ними. Вам к нему надо.

**С.Х.** Спасибо тебе, Матрешечка.

*Дети идут к Обезьяне, рядом с ней стоят башмаки.*

**С.Х.** О, высокочтимый Обезьян Обезьяныч, не соблаговолишь ли ты вернуть мне мои чудесные башмаки. Они мне очень нужны.

**О.О**. Вот еще они мне самому нравятся. Вон какие красивые да блестящие, а какой я в них красивый.

**С.Х.** Но многоуважаемый О.О. ведь в них вы не сможете играть в самую обезьянью игру.

**О.О**. Это какую еще игру?

**С.Х.** (детям)Р ребята, давайте научим О.О. обезьяньей игре.

***Эстафета "Обезьянья эстафета"***

*Дети делятся на две команды и садятся на две скамейки. Возле каждой скамейки лежат кольца на одно больше игроков в команде. В первых кольцах лежит равное количество бусин, которые дети должны ногами перекладывать из одного кольца в другое. Чья команда быстрее закончит передачу, та и выиграла. Игру повторить в обратном направлении другой ногой.*

**О.О**. Замечательная игра, но башмаки все равно не отдам, я их перед игрой снимать буду.

**С.Х.** Ну, умнейший из умнейших, посмотри ведь они тебе маленькие. Ты все равно не сможешь в них ходить.

**О.О**. Ходить не смогу так на стенку повешу вон они какие красивые.

**С.Х.** так ведь на стенку не башмаки вешают, картины. Хочешь, мы тебе нарисуем?

**О.О**. Хочу, только раз менять такие необычные башмаки, то менять и на необычную картину. Хочу, чтобы нарисовали ее ногами, много много цветов.

***Дети рисуют ногами цветы.***

*О.О. отдает башмаки.*

**С.Х.** О, изумруды моего сердца, о, алмазы моей души хочу поблагодарить вас за то, что Помогли мне найти мои туфли. Они ведь у меня не простые, а волшебные стоит их только надеть, сделать несколько движений ногами, загадать желание и оно непременно сбудется. Хотите попробовать?

Дети загадывают желания

**С.Х.** Все ваши желания непременно сбудутся, а мое уже сбылось. Я загадывал, чтобы мы очутились опять в вашем чудесном детском саду. Я не забыл, что прилетел к вам на день рождения детского сада, и над страной игрушек я пролетал не зря, я приготовил для вас подарок. Я хочу чтобы эта игрушка жила в вашей группе, вы с ней почаще играли и вспоминали наше путешествие.

*Дарит игрушку и прощается с детьми.*

**Инстр.Ф.К.** Мы продемонстрировали вам несколько видов упражнений для ног с детьми. Существует еще множество различных интересных упражнений и игр для ног, но я думаю, что слишком много информации это тоже плохо, поэтому о других упражнениях и играх вы сможете узнать из информации появляющейся в группе. Таких как консультации, памятки, стенды. Следите за нашей информацией и вы узнаете еще много интересного. А чтобы сегодняшнее занятие не забылось достаточно быстро, разрешите предложить вашему вниманию памятки о профилактике плоскостопия. Спасибо за внимание и участие в нашем мероприятии.

Уважаемые родители! Напишите пожалуйста отзывы о прошедшем занятии. Понравилось ли вам сегодняшнее мероприятие? Нужны ли вам такие занятия? На какие темы вы хотели бы еще получить информацию? В какой форме вы хотели бы ее получить?

Мы будем рады учесть ваши советы и пожелания в своей дальнейшей работе.