Муниципальное автономное дошкольное

образовательное учреждение

детский сад № 146 города Тюмени

Утверждено

директор МАДОУ д/с № 146

\_\_\_\_\_\_\_\_ /Е.П. Торопыгина/

Протокол № \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

От «\_\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_2010г.

**ПРОГРАММА**

дополнительного образования

по физкультурно - оздоровительной работе

**«Крепыш» с 3 – 7 лет**

Инструктор по физическому воспитанию:

Соловьева Дарья Андреевна

Тюмень, 2010г.

**СОДЕРЖАНИЕ**

1. Введение………………………………………………………… 4 стр.
2. Пояснительная записка…………………………………………. 7 стр.
3. Цель и задачи……………………………………………..……. 10 стр.
4. Учебный план…………………………………………………... 11стр.
5. Учебно- тематический план…………………………………… 12стр.
6. Содержание программы……………………………………….. 55стр.
7. Критерии оценки……………………………………………….. 58стр.
8. Методические рекомендации………………………………….. 60стр.
9. Список литературы……………………………………………...62стр.
10. Приложение

**ВВЕДЕНИЕ**

С первых мгновений появления на свет ребенок приспосабливается к внеутробному существованию. Он осваивает основные законы жизни взаимодействия с внешней средой. Ребенок постепенно приобретает способность к гармонии с ней, и это рассматривается И.П. Павловым как основной закон жизни.

Учитывая потенциальные возможности ребенка, взрослые оказывают воспитательное воздействие на него. Это прежде всего выражается в заботе о физическом здоровье малыша, его духовном, интеллектуальном, нравственном и эстетическом развитии.

Основным условием нормального развития организма является двигательная активность. Именно двигательная активность как основа жизнеобеспечения детского организма оказывает воздействие на рост и развитие нервно - психического состояния, функциональные возможности и работоспособность ребенка.

Физическое воспитание - это неограниченные возможности для всестороннего развития ребенка. Оно помогает ему раскрыть свои двигательные способности, мобилизировать психические и физические силы. Именно благодаря физическим упражнениям, воздействующим на развитие мозга, эндокринной, дыхательной систем, значительно оздоравливается организм ребенка, формируются психофизические качества, культура чувств, нравственные и интеллектуальные особенности личности, культура жеста.

Для решения задач физического воспитания дошкольников используются различные средства: гигиенические факторы, естественные силы природы, физические упражнения и др. Комплексное использование всех этих средств разносторонне воздействует на организм, способствует физическому воспитанию детей.

Возникновение физических упражнений уходит корнями в далекое прошлое. Они были непосредственно связаны с удовлетворением человеком жизненно важных инстинктов и потребностей в пище, жилье, тепле, продолжении рода, в движении и др.

По мере развития человека совершенствовались и его движения. Важную роль в возникновении физических упражнений сыграли трудовая деятельность, охота и даже войны. Чтобы выжить, человеку приходилось совершенствовать свои психофизические качества: быстроту, силу, гибкость, выносливость, ловкость.

С развитием человеческого общества сходство между трудовыми действиями и собственно физическими упражнениями утрачивалось. Из сложной двигательной деятельности, связанной с процессом труда, постепенно вычленялись отдельные действия, которые затем стали применяться в физическом воспитании как упражнения (бег, метание, прыжки и др.). Специально создавались упражнения для различных групп мышц. Они выполнялись с предметами и без них. Широко использовались подвижные игры, возникшие на заре развития человеческого общества (горелки, лапта, ловишки и др.). Постепенно появляются и спортивные игры: баскетбол, теннис, хоккей, футбол и т.д.

Правильное применение различных средств физического воспитания оказывает глубокое и многостороннее влияние на организм человека, обеспечивает хорошее здоровье и необходимую физическую подготовку.

Специфическим средством физического воспитания являются физические упражнения. Систематические занятия физическими упражнениями благотворно влияют на деятельность центральной нервной системы, на развитие и укрепление мышечной системы, органов кровообращения и дыхания, снижают утомляемость коры головного мозга и повышают работоспособность человека.

Велико значение физических упражнений для развития и укрепления опорно – двигательного аппарата: кости приобретают большую прочность, увеличивается подвижность в суставах, тело становится более гибким. Значительные изменения происходят в мышцах: под влиянием физических упражнений увеличивается объем мышц, растет их сила, повышается скорость сокращений мышц и их эластичность. Благотворное воздействие оказывают физические упражнения и на внутренние органы человека, прежде всего на сердце и легкие.

В процессе физических упражнений развиваются и тренируются все мышцы тела человека, в том числе и сердечная мышца. Тренированное сердце при каждом сокращении выталкивает в аорту значительно большее количество крови, чем нетренированное.

Занятие физическими упражнениями содействуют становлению правильного, глубокого дыхания, имеющего очень большое значение для усиления вентиляции легких.

В жизни и трудовой деятельности людей важное значение имеет общая физическая подготовка: умение быстро ходить и бегать, хорошо плавать, прыгать, ходить на лыжах, преодолевать препятствия и т.д. Формирование этих навыков и умений с раннего возраста является одной из практических задач физического воспитания.

Развитие и создание физических упражнений не прекращается. В настоящее время создаются новые системы развития двигательной активности ребенка, направленные на его физическое развитие.

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Вырастить здоровых, красиво сложенных детей – непростая задача. С каждым годом медицинские работники ДОУ выявляют все больше детей с плоскостопием и нарушением развития опорно-двигательного аппарата.

Осанку ребенка необходимо формировать с самого раннего возраста как в семье, так и в детских дошкольных учреждениях. Предупреждение развития, а также устранение неправильной осанки должны быть в центре внимания родителей, педагогов, инструкторов по физической культуре и медицинских работников ДОУ. Для профилактики подобных нарушений большое значение имеют мероприятия, улучшающие физическое развитие, а также воспитывающие у ребенка правильное положение тела и обеспечивающие частичную разгрузку позвоночника.

В этой связи актуальной становится проблема поиска эффективных путей укрепления здоровья ребенка, коррекции недостатков физического развития, профилактики заболеваний и увеличения двигательной активности как мощного фактора интеллектуального и эмоционального развития человека.

С целью укрепления здоровья, физического развития профилактики различных заболеваний у детей дошкольного возраста мной разработана программа «Крепыш».

Она создана на основе методических пособий Е.Н.Варенник. Программа учитывает возрастные и индивидуальные особенности ребенка.

Комплексы упражнений оздоровительной гимнастики используются для профилактики и лечения таких заболеваний, как остеохондроз, сколиоз, неврастения, заболевания легких, желудочно-кишечного тракта, ишемической болезни сердца и др.

С целью развития мелкой моторики, ловкости рук разработаны упражнения пальчиковой гимнастики, положительно воздействующие на процессы мышления, памяти и исправления нарушений речи.

Кроме того программа включает в себя упражнения для снятия стресса или устранения различных нарушений, к которым он приводит. Существуют методы преодоления стресса, для овладения которыми требуется тренировка, специальные занятия. Разнообразные способы снятия стресса – это способность относительно быстро, легко и эффективно успокоиться в нужный момент, привести себя в состояние безмятежности. Один из видов релаксации – последовательное мышечное расслабление. В основе этого метода находится главный принцип: при снятии мышечной напряженности, расслабления тела подавляются беспокойство, тревога, отрицательные эмоции, устраняется смятение разума, и наступает состояние покоя. При этом предусматривается расслабление мышц в определенном порядке, допустим, начиная с пальцев ног, ступней, мышц голени и так далее.

Для того чтобы хорошо ощущать напряжение, полезна другая методика: чередование напряжение – расслабление. Это делается для того, чтобы четко узнавать ощущение расслабленности, мышечной релаксации и в дальнейшем быстро достигать этого состояния, минуя первый этап.

В рамках программы:

- разработано перспективное планирование физкультурных занятий для детей младшего, среднего и старшего дошкольного возраста;

- создан комплекс физкультурных занятий для детей младшего, среднего и старшего дошкольного возраста;

- разработаны комплексы коррекционной гимнастики после сна;

- внедрен в практику цикл коррекционных игр – упражнений для исправления осанки и плоскостопия;

- систематизирован цикл релаксации с речевым сопровождением и цикл дыхательной гимнастики для детей дошкольного возраста.

Основными направлениями системы физкультурно – коррекционных мероприятий в работе с детьми является:

- знакомство с основами здорового образа жизни и воспитание потребности в нем;

- удовлетворение естественной биологической потребности ребенка в движении;

- осуществление коррекции имеющихся нарушений опорно-двигательного аппарата;

- формирование правильной осанки;

- укрепление мышц, участвующих в формировании свода стопы;

- развитие и тренировка всех систем организма путем оптимальных физических нагрузок.

**ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ**

Цель – это укрепление здоровья ребенка, профилактика наиболее часто встречающихся заболеваний детского возраста и коррекции имеющихся отклонений в состоянии здоровья.

Задачи:

* Оптимизация роста и развития опорно – двигательного аппарата (формирование правильной осанки, профилактика плоскостопия);
* Развитие и функциональное совершенствование органов дыхания, кровообращения, сердечно – сосудистой и нервной систем организма;
* Совершенствование психомоторных способностей: развитие мышечной силы, подвижности в различных суставах (гибкости), выносливости, скоростных, силовых и координационных способностей, а также мелкой моторики и проприоцептивной чувствительности;
* Оказание благотворного влияния музыки на психосоматическую сферу ребенка.

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН**

Программа «Крепыш» разработана с учетом возрастных и индивидуальных особенностей ребенка. Ее содержание направлено на укрепление здоровья ребенка, профилактику наиболее часто встречающихся заболеваний детского возраста и коррекцию имеющихся отклонений в состоянии здоровья.

Программа рассчитана на 3 года обучения детей с 3-7 лет:

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Разделы  программы | Количество часов | | |
| неделю | месяц | год |
| 1. | Помоги своему позвоночнику | 2 | 8 | 64 |
| 2. | Наши здоровые ножки | 2 | 8 | 64 |
| 3. | Формирование осанки | 2 | 8 | 64 |

Продолжительность занятий для детей:

с 3 - 4 лет 20 минут;

с 4 – 5 лет 25 минут;

с 5 – 7 лет 30 минут.

**УЧЕБНО - ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**

**для младших - средних групп**

**Октябрь**

ЦЕЛИ

1. Закрепить навыки ходьбы по гимнастической скамейке.
2. Обучить подлезанию под дуги правым (левым) боком.
3. Повторить прыжки в длину с места на мягкое покрытие.
4. Укрепить на голеностопный сустав.
5. Укрепить мышечный корсет позвоночника.

ОБОРУДОВАНИЕ

Гимнастическая скамейка (2 шт.), спортивный гимнастический мат

(1 шт.), дуги высотой 40 см (2-3шт.), маски кошки и лисы.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Части**  **занятия** | **Содержание**  **занятия** | **Дози-ровка** | **Организационно-методические указания** |
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| Подго-товительная работа | 1. Построение в колонну по одному. 2. Ходьба приставным шагом вправо, влево, на носках, на пятках. 3. Бег в колоне по одному, с захлестыванием голени назад, с высоким подниманием колен, на месте. 4. Оздоровительный бег по кругу, змейкой. 5. Дыхательная гимнастика «Травушка колышется». 6. Коррекционные упражнения   (в ходьбе):  *«Цапля»* (см.прил.)  *«Гуси»* (см.прил.) | 1 мин.  40-50 с.  1 мин.  20 с.  20 с. | Проверка осанки и равновесия.  Следить за осанкой.  И.п. присев на корточки. Ходить «гусиным шагом», руки положить на колени.  Спину держать ровно. |
| Основная | Общеразвивающие упражнения без предметов  **1**. И.п. ноги на ширине ступни, руки опущены. Поднять руки в стороны, вверх, хлопнуть в ладоши над головой, опустить через стороны вниз, вернуться в И.П.  **2**. И.П. ноги врозь, руки на поясе. Наклониться, хлопнуть по коленям, выпрямиться, вернуться в И.П.  Прыжки на обеих ногах – 12 раз, прыжки на правой (левой) ноге – 12 раз, ходьба на месте.  **3**. И.П. на коленях, руки на поясе. Поворот вправо (влево), коснуться пальцами рук пятки противоположной ноги, вернуться в И.П.  **4**. И.П. лежа на спине, руки вдоль туловища. Поднять правую (левую) ногу, опустить, вернуться в И.П.  **5**. И.П. ноги слегка расставлены, руки на поясе. Прыжки на обеих ногах в чередовании с ходьбой на месте.  Ходьба по гимнастической скамейке, на середине скамейки присесть, затем выпрямиться и пройти до конца скамейки, руки в стороны.  Прыжки в длину с места на мягкое покрытие.  Пролезание под дуги (стоящие друг от друга на расстоянии 1м) правым, левым боком  Подвижная игра  Коррекционные упражнение:  «Кошечка»  «Качалочка»  На лесной полянке играли медвежата, смешно покачиваясь на спине. Давайте мы тоже попробуем так покачаться! | 6 раз  5-6 раз  По 3  раза в каждую сторону  3-4 раза  4-5  раз в каждую сторону  2-3 раза  2-3 раза  2-3 раза  2-3 раза  2-3 раза | Выполнять упражнение в среднем темпе  Следить за осанкой.  1 подгруппа: выполняет ходьбу с приземлениями.  2 подгруппа: выполняет ходьбу без приседаний на гимнастической скамейке.  Приземление на полусогнутые ноги  Следить, чтобы дети выполняли упражнение в группировке, не касаясь головой верхнего обода дуги  И.П. стоя на четвереньках с опорой на колени и кисти рук. «Кошечка сердиться» - спина круглая, голову опустить как можно ниже. «Кошечка добрая, ласковая» - прогнуть спину, голову приподнять.  И.П. лежа на спине, ноги вместе. Сгибая ноги, прижать колени к груди и обхватить руками. Покачаться на спине вправо-влево. |
| Заклю - чительная | Релаксация «Космос» | До 3-4 минут | Под музыкальное сопровождение.  И.П. лежа на ковре, полное расслабление туловища и конечностей. |

**Ноябрь**

ЦЕЛИ

1. Повторить ходьбу по гимнастической скамейке, перешагивая через кубики.
2. Закрепить прыжки на обеих ногах из обруча в обруч.
3. Обучить детей лазанию по гимнастической стенке с переходом на другой пролет.

ОБОРУДОВАНИЕ

Мячи диаметром 15-18 см, гимнастическая стенка, гимнастическая скамейка (2 шт.), обручи плоские среднего диаметра (6-8 шт.), маска медведя.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Части**  **занятия** | **Содержание занятия** | **Дози-**  **ровка** | **Организационно – методические указания** |
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| Подго-товительная работа | 1. Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному.   1. Ходьба в колонне по одному, на носках, на пятках. 2. Бег по кругу, бег в прямом направлении в колонне по одному. 3. Оздоровительный бег 4. Дыхательная гимнастика   «Комарики»   1. Коррекционные упражнения:   «Поезд»  «Прогулка в лес»  Надо в лес скорей пойти.  Через речку, через мост,  Через палку у дорожки  Зашагают наши ножки | 30 с.  40-50с.  1мин.  15с  20 с.  20 с.  20 с. | Проверка осанки и равновесия.  Следить за осанкой  И.П.стоя, руки согнуты в локтях. Ходьба в колонне по одному – носом вдох, выдох через рот, произнести звук (з-з-з) с поворотом головы вправо (влево).  Дети строятся друг за другом. Первый ребенок – «паровоз». Он гудит и отправляется в путь. Дети слегка сгибают руки в локтях. Шаг ускоряется и переходит в бег.  Следить за осанкой.  И.П.О.С., спина прямая.  Ходьба по площадке спортивным шагом.  Ходьба с высоким подниманием колен.  Прыжки на обеих ногах с продвижением вперед. |
| Основная | Общеразвивающие упражнения  с мячом  1. И.П. ноги на ширине ступни, мяч внизу. 1 – поднять мяч вверх, посмотреть на него; 2 – опустить – И.п.  2. И.П. то же. 1 – присесть, мяч вынести вперед; 2 – встать, И.П.   1. И.П. сидя, ноги врозь, мяч в обеих руках. Наклониться, прокатить мяч от одной ноги к другой; выпрямиться; вернуться в И.П. 2. И.П. лежа на спине, мяч в прямых руках за головой. Согнуть колени, коснуться мячом, выпрямиться. Вернуться в И.П.   6. Стоя около мяча, руки на поясе. Прыжки на обеих ногах вокруг мяча в обе стороны.  7. И.П. ноги на ширине ступни, мяч на полу. Подняться на носки, руки через стороны вверх- вдох. Вернуться в И.п. – выдох.  Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через кубики, руки в стороны, голова прямо.  Прыжки на обеих ногах из обруча в обруч (обручи расположены на полу последовательно).  Лазанье по гимнастической стенке с переходом на другой пролет.  Подвижная игра высокой интенсивности «Мишка бурый»  Игра малой подвижности «Затейники»  Дыхательная гимнастика  «Лес шумит»  И.П. ноги на ширине плеч, руки на пояс.  «Ворона»  И.П. ноги на ширине плеч, руки опущены.  Коррекционные упражнения:  «Морская звезда»  «Цапля» | 5-6 раз  5-6 раз  4-5 раз  6-8 раз  2-3 раза  3 раза  2-3 раза  3 раза  3 раза  2-3 раза  1-2 раза  2-3 раза  3-5 раз  3-5 раз | Выполнять упражнения в среднем темпе  Сначала в медленном, затем быстрее  Меняя темп.  Вдох выполнить через нос, выдох через рот.  Следить за осанкой.   1. подгруппа: ходьба по гимнастической скамейке, руки за головой; 2. подгруппа: ходьба по гимнастической скамейке, руки в стороны.   Приземляться на полусогнутые ноги.  Дети не должны пропускать реек гимнастической стенки.  Ведущую роль играют дети из 2 подгруппы  Соблюдение правил игры  Наклониться вправо –вдох, вернуться в И.П.-выдох, то же влево.  Поднять руки через стороны вверх, выполнить вдох носом. Приседая, сложить кисти рук на голове и произнести «кар-кар-кар»  Поднять руки и ноги в стороны и покачаться. |
| Заклюю-чительная | Релаксация: «Сказка»  Мы помашем крыльями,  Мы как будто птицы.  А когда уснем мы,  Сказка нам приснится.  Шар приснится голубой  И мишутка маленький,  Фантастический герой  И цветочек аленький.  Наш цветок растет, растет,  Раскрывается цветок.  Лепестки нам нежно улыбаются. | 4-5 минут | Под музыкальное и речевое сопровождение.  И.П.лежа на ковре, полное расслабление туловища и конечностей. |

**Декабрь**

ЦЕЛИ

1. Повторить ходьбу на носках между набивными мячами, руки на поясе.
2. Закрепить прыжки на обеих ногах через кубики.
3. Повторить ползание по гимнастической скамейке на животе, хват руками с боков скамейки.

ОБОРУДОВАНИЕ

Флажки (по 2 шт. на каждого ребенка), гимнастическая скамейка

(1-2 шт.), кубики высота 5 см (8-10 шт.), набивные мячи (6-8 шт.), корзина (4 шт.), маска собака.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Части занятия** | **Содержание занятия** | **Дози-ровка** | **Организационно-методические указания** |
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| Подго-товительная работа | 1. Построение в колонну по одному.  2. Ходьба обычная, на носках, на пятках.   1. Бег по кругу, змейкой, по диагонали. 2. Оздоровительный бег. 3. Дыхательная гимнастика   «Гудок пароходов»  «Большой и маленький».   1. Коррекционные упражнения   «Все спортом занимаются»  Скачет лягушонок: ква-ква-ква!  Плавает утенок: кря-кря-кря!  Все вокруг стараются,  Спортом занимаются.  Маленький бельчонок:  Скок-скок-скок!  С веточки на веточку:  Прыг-скок, прыг-скок!  Все вокруг стараются  Спортом занимаются. |  | Следить за осанкой. |
| Основная часть | Общеразвивающие упражнения  с флажками   1. «Помаши». И.П. ноги слегка расставлены, флажки за спиной.   1-2- флажки через стороны вверх, помахать, 3-4-И.П.   1. «Самолеты». И.П. ноги на ширине плеч, флажки в стороны.   1-поворот вправо, 2 – И.П., тоже влево.   1. «Потянись». И.П. ноги на ширине плеч, флажки вниз. 1-2 – наклон вперед, голову прямо, 3-4 – И.П. 2. «Поворот». И.П.сидя, ноги врозь, флажки в стороны вертикально.   1 – поворот вправо, голова прямо;  2 – И.П. То же в другую сторону.  5. «Дотянись». И.П. сидя, ноги врозь, флажки в стороны. 1-2- наклон вперед, флажки вперед, коснуться пола с наружной стороны; 3-4- И.П.  6. «Подпрыгивание». И.П. ноги на ширине ступни, флажки вниз.  Ходьба на носках между набивными мячами, руки на поясе.  Прыжки на обеих ногах через кубики, стоящие на полу по двое, расстоянии между ними 40 см.  Ползание по гимнастической скамейке на животе, хват руками с боков скамейки.  Подвижные игры высокой интенсивности  «Лохматый пес»  Игры малой подвижности  «Ручейки и озера»  По сигналу «Ручейки» дети стоят в колонне, взяв впереди стоящего за талию. «Ручейки побежали» - бегут в колонне за направляющим. «Озера» - образовывают круг, взявшись за руки.  Дыхательная гимнастики  «Дразнилка»  И.П.ноги на ширине плеч, руки на поясе.  «Гуси»  Коррекционные упражнения:  «Покачай малышку»  И.П. сидя, поднять к груди стопу ноги, обнять ее руками. Укачивать «малышку», касаясь лбом колена и стопы ноги.  «Паровозик»  И.П. сидя, ноги слегка согнуты в коленях, локти прижаты слегка к туловищу. Поехали! Двигаемся по полу вперед, помогая только ногами. Руки выполняют круговые движения, имитируя вращательные движения колес. Остановиться через 2-3 м., пауза, затем продолжить. | 5-6 раз  5-6 раз  4-5 раз  3-4 раз  3-4 раза  2-3 раза  2-3 раза  2-3 раза  3 раза  2-3 раза  1-2 раза | Темп средний.  Ноги не сгибать.  Темп умеренный.  Чередовать с ходьбой  Следить за осанкой.  Приземляться на полусогнутые ноги. Кубики не задевать.  Во время выдоха широко раскрыть рот и, насколько это возможно, высунуть язык, стараясь кончиком его достать до подбородка. Беззвучно сказать звук (а-а-а). |
| Заклю-чительная | Релаксация: «Молчок»  Чики-чики, чики-чок,  Где ты дедушка – молчок?  Заходи к нам, посидим…  Помолчим…  Слышишь, добрый старичок?  Ти-ши-на…  Пришел молчок!  Не спугни его смотри –  Ни-че-го не говори, тс-ссс… |  | Под музыкальное и речевое сопровождение.  И.П.лежа на ковре, полное расслабление туловища и конечностей. |

**Январь**

ЦЕЛИ

1. Повторить ходьбу на носках между предметами змейкой, руки на поясе.
2. Закрепить ползание по гимнастической скамейке на животе, хват руками разными способами.
3. Обучить прыжкам через параллельные линии – «ручейки», ширина которых постепенно увеличивается.

ОБОРУДОВАНИЕ

Гимнастическая скамейка (1-2 шт.), кегли (8-10 шт.), шнуры, тонкий канат (2 шт.), веревочки.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Части занятия** | **Содержание занятия** | **Дози-ровка** | **Организационно-методические указания** |
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| Подго-товительная работа | 1. Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному. 2. Ходьба в колонне по одному, на носках, на пятках, спортивная ходьба. 3. Бег с высоким подниманием колен, с захлестом голени назад. 4. Оздоровительный бег 5. Дыхательная гимнастика:   «Ушки».  И.П.О.С. выпрямиться, смотреть прямо перед собой. Слегка наклонить голову вправо, правое ухо идет к правому плечу – короткий шумный вдох носом. Затем слегка наклонить голову влево, левое ухо идет к левому плечу – выдох.  «Шаги».   1. Коррекционные упражнения:   «Все спортом занимаются» | 30 с.  40-60с.  1мин.  45с.  30с.  30с.  3-4 раза | Проверка осанки и равновесия.  Следить за осанкой. |
| Основная часть | Общеразвивающие упражнения без предметов  1. «Одна ладошка, другая».  И.п. ноги на ширине ступни, руки назад. Одну руку вперед, повернуть ладонь вверх, вернуться в И.П.  2. «Ладони к пяткам».  И.П. сидя, руки упор сзади. Наклон вперед, ладони на пол у пяток, смотреть на руки, вернуться в И.П. Дыхание произвольное.  3. «Шагаем».  И.П. сидя, ноги согнуть, руки упор сбоку. Слегка поднять и опустить ноги – «шагаем». После 4-6 движений ноги выпрямить, отдых – «пришли».  4. «Неваляшка»  И.п. сидя, ноги врозь, руки назад. Слегка наклониться вперед и выпрямиться. Через 3-4 движения – пауза.  5. «Мяч».  И.П. ноги слегка расставить, руки опущены. 2-3- пружинки, 8-10- подпрыгиваний и 8-10 шагов.  6. И.П. ноги на ширине плеч, руки опущены. Подняться на носки, руки через стороны вверх - вдох. Вернуться в И.П. – вдох.  7. Ходьба на носках между кеглями, стоящими на полу, руки на поясе.  Прыжки через параллельные линии – «ручейки», ширина которых постепенно увеличивается.  Ползание по гимнастической скамейке на животе, хват руками с боков скамейки разноименным способом  Подвижная игра высокой интенсивности  «Колдунчики»  Игры малой подвижности  «Огуречик, огуречик…»  Коррекционные упражнения:  «Жучок на спине»  «Не расплескай воду»  «Снежок»  Я с веревочкой играю,  В кучку ножками сгребаю.  Еще раз, еще разок!  Получается снежок! | 4-5раз  5-6раз  4-6раз  5раз  2-3  Раза  2-3 раза  2-3  раза  2-3 раза  2-3 раза  2-3 раза  2-3 раза  2-3 раза | Выполнять в среднем темпе  Ноги при наклоне туловища не сгибать  Голову не опускать. Спина прямая.  Чередовать с ходьбой  Следить за осанкой.  Приземляться на полусогнутые ноги.  Сидя на скамейке, ногами собрать «снежок».  Выложить из веревочки круг |
| Заклю-чительная | Релаксация  «Океан»  Я слышу океана шум, прибой,  И шелест пены на песке прибрежном.  Волна беседует со мной,  Она мне говорит:  Расслабьтесь, успокойтесь, отдохните…  Услышьте шум прибоя ровный.  Пусть голову оставят мысли,  Пусть шея, грудь и руки отдохнут,  Вдохните чистый воздух океана.  Расслабьте руки, ноги и услышьте…  Как тепло и свет вливаются в вас,  Уносят огорчения, болезни…  Свет чистый, белый чистит душу, тело.  Дает любовь и веру в торжество добра!  Услышьте тишину, она молчит.  Впустите тишину в себя.  Покой!  Но вот прохладный ветер пробежал по телу,  Взбодрил нас всех,  И мы проснулись,  Потянулись…  Потянулись, улыбнулись. |  | Под музыкальное и речевое сопровождение.  И.П.лежа на ковре, полное расслабление туловища и конечностей. |

**Февраль**

ЦЕЛИ

1. Ходить по ребристой доске с переходом на ходьбу по наклонной доске, руки в стороны.
2. Закрепить подлезание под дуги прямо, боком.
3. Прыгать на обеих ногах с зажатым мешочком между колен.
4. Повторить прокатывание мяча между кеглями.

ОБОРУДОВАНИЕ

Гимнастические палки (по количеству детей), ребристая доска (1-2 шт.), мешочки с песком (на полгруппы), мячи диаметром15-20 см (на полгруппы), дуги высотой 40 см (2-3 шт.),маска лисы, обручи.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Части занятия** | **Содержание занятия** | **Дози-ровка** | **Организационно-методические указания** |
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| Подго-товительная работа | 1. Построение в колонну по одному, перестроение с поворотами вправо, влево по сигналу.  2. Ходьба в колонне по одному с выполнением подражательных движений по сигналу.  3.Бег в колонне по одному, змейкой, по диагонали, с высоким подниманием колен.  4.Оздоровительный бег.  5. Дыхательная гимнастика  «Ушки», «Шаги».  6 .Коррекционные упражнения:  *«Лягушки»*  *«Я по тропочке иду»*  Я по тропочке иду  Беленький и снежной.  А за мной, а за мной  Детвора бежит гурьбой. | 30 с.  30 с.  2 мин.  30с.  20с.  20с.  20с. | Проверка осанки и равнения.  Следить за осанкой.  Голову держать ровно, не опускать  Дети перешагивают валиви, лежащие на полу, руки можно держать на поясе или развести в стороны.  Следить за осанкой. |
| Основная | Общеразвивающие упражнения с гимнастической палкой   1. «Подними палку».   И.П. стоя, ноги слегка расставлены, руки опущены, держать палку двумя руками ближе к концам. Поднять палку вверх, опустить за плечи, вновь поднять палку вверх и опустить вниз.   1. «Приседание»   И.П. стоя, пятки вместе, носки врозь, палка поставлена вертикальна одним концом на пол, руками держать «Повернись»верхний конец палки. Приседать, скользя руками по палке, сказать «вниз», затем так же встать.  3. «Повернись»  И.П. сидя, ноги скрестить, палка в руках. Повернуться вправо, поднять руки вперед, сказать : «вправо», вернуться в И.П., то же влево.  4. «Качалка»  И.П.сидя, согнув ноги в коленях, палка под коленями, держать обеими руками. Лечь на спину, вернуться в И.П.  5. «Посмотри вперед».  И.П. стоя, ноги на ширине плеч, палка на лопатках. Наклониться вперед с прямой спиной, смотреть вперед, вернуться в И.П.  6. «Прыжки»  Прыжки боком через гимнастическую палку, лежащую на полу.  Игровые задания:  Ходьба по ребристой доске с переходом на ходьбу по наклонной доске, руки в стороны.  «Пингвины». Прыжки на двух ногах с зажатым мешочком между коленями.  «Лисята». Подлезание под дуги прямо, боком (правым, левым).  «Прокати, не задень». Прокатывание мяча между кеглями.  Подвижная игра высокой интенсивности  «Лиса в курятнике»  Игры малой подвижности  «Автогонки»  Коррекционные упражнения:  «Ворона»  «Петушок»  И.п. ноги на ширине стопы, руки вдоль туловища.  Коррекционные упражнения:  «Лягушки»  «Лиса»  Лиса – рыжая плутовка,  Прогибает спинку ловко. | 4-5раз  4-6 раз  4-5 раз  4-5 раза  4-6раза  3 раза  2-3 раза. | Следить за осанкой, руки не сгибать.  Удерживать равновесие.  Следить за осанкой  Голову не опускать  Выполнять под счет 1-12. Чередовать с ходьбой.  Спину прогибать как можно больше  Чередовать с ходьбой  И.П.стоя на четвереньках,  1-прогнуть спину, 2-выгнуть дугой, прижимая подбородок к груди. |
| Заклю-чительная | Релаксация «Рыбки»  В голубой водице  Плывет рыбок вереница.  Чешуей златой сверкая,  Кружится, играет стая.  Тишина их манит вниз.  Рыбки, рыбки вниз пошли.  Рыбки, рыбки все легли.  Глазки все закрыли,  Плавнички расслаблены,  Все мы успокаиваемся,  Тихо расслабляемся… |  |  |

**Март**

ЦЕЛИ

1. Ходить по гимнастической скамейке с переходом на гимнастическую стенку и спускаться с нее.
2. Закрепить прыжки высоту с места на поверхность высотой 15 см.
3. Повторить метание малого мяча правой, левой рукой от плеча вдаль.

ОБОРУДОВАНИЕ

Гимнастическая скамейка (1-2 шт.), гимнастическая лестница 91-2 пролета), куб высотой 15 см (1-2 шт.), мячи диаметром 5 см, спортивный мат, цветные ленточки.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Части занятия** | **Содержание занятия** | **Дози-ровка** | **Организационно-методические указания** |
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| Подго-товительная работа | 1. Построение в колонну по одному, перестроение в колонну по два и обратно. 2. Ходьба в колонне на носках, на пятках, с перекатом с пятки на носок. 3. Бег в среднем темпе, врассыпную, боковой галоп. 4. Оздоровительный бег.   5. Дыхательная гимнастика  «Гудок парохода»  6.Коррекционные упражнения:  «В лес»  И.П.О.С. спина прямая.  Надо в лес скорей пойти  Через речку, через мост  Через палку у дорожки  Зашагают наши ножки  «Новые сапожки»  На дорожках лужи,  Ну а мы не тужим.  На ножки – сапожки. | 30 с  30 - 40 с  2 мин. | Проверка осанки и равнения.  Следить за осанкой.  Спортивная ходьба  С высоким подниманием колена  Прыжки с продвижением  Спортивная ходьба  Наклоны туловища, имитация надевания сапог.  Прыжки в длину с места. Ходьба по залу. Спину держать прямо. |
| Основная часть | Общеразвивающие упражнения без предметов  1. «Пропеллер».  И.П.ноги слегка расставлены, руки опущены. 1-руки в стороны, 2 – руки перед грудью, вращать одну вокруг другой на звуке, 3 – руки в стороны, 4- И.П.  2. «Шагают руки»  И.П. сидя, руки за голову, ноги врозь. 1-4 наклон вперед, переставлять вперед руки; 5-8 то же назад, вернуться в И.П.  3. «Шагаем».  И.П. сидя на полу, ноги согнуты, руки упор сзади. Слегка поднимать и опускать ноги.  4. «Велосипедист»  И.П. лежа на спине. Согнуть ноги, приподнять, имитировать движения велосипедиста.   1. «Маятник».   И.П. сидя, ноги скрещены, руки на поясе.1- наклон вправо, сказать «тик», 2-наклон влево, сказать «так».   1. «Прыжки»   4 прыжки на правой ноге, 4 прыжка на левой ноге, 8 прыжков на левой ноге, ходьба под счет  Ходьба по гимнастической скамейке с переходом на гимнастическую стенку и спуск с нее  Прыжки в высоту с места на поверхность высотой 15 см (куб)  Метание малого мяча правой, левой рукой от плеча вдаль  Подвижная игра высокой интенсивности  «Ловишки с ленточками»  Игры малой подвижности  «Лягушата»  Дыхательная гимнастика:  «Дразнилка»  «Петушок»  Коррекционные упражнения:  «Кошка и котята»  Как у нашей кошки подросли ребята, подросли ребята, пушистые котята,  Спинки выгибают, хвостиком играют.  А у них на лапках острые царапки.  А потом прогнули спинки  И залезли все в корзинку. | 4-5 раз  5 раз  6-8 раз  4-5 раз  4-6 раз  2-3 раз  2-3 раз  2-3 раз  2-3 раза  3 раза  2-3 раза  4-5 раз | Следить за осанкой. 2-й вариант – И.П.О.С. пятки вместе, носки врозь.  Голову не опускать. Следить за осанкой.  Чередовать с ходьбой.  1-я подгруппа: дети выполняют прыжки на куб;  2-я подгруппа: дети выполняют прыжки на мат высотой 10 см.  Сохранять равновесие, следить за осанкой  Стоя на четвереньках выгибать и прогибать спинку, кулачки  Бег по залу |
| Заклю-чительная | Релаксация «Рыбки» | До  3-5 мин. | Под музыкальное и речевое сопровождение.  И.П. лежа на ковре, полное расслабление туловища и конечностей. |

**Апрель**

ЦЕЛИ

1. Обучить прыжкам вверх, перепрыгивая через валики, лежащие на полу на расстоянии друг от друга 40 см.
2. Закрепить умение ходить по наклонной доске, руки в стороны.
3. Повторить метание малого мяча правой, левой рукой от плеча вдаль.

ОБОРУДОВАНИЕ

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Части занятия** | **Содержание занятия** | **Дози-ровка** | **Организационно-методические указания** |
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| Подго-товительная работа | 1. Равнение в шеренге, перестроение в колонну по двое и обратно, по сигналу. 2. Ходьба в колонне по прямой, с поворотами, по сигналу. 3. Бег в колонне по одному с выполнением различных заданий по сигналу (высокое поднимание колена, захлест). 4. Оздоровительный бег. 5. Дыхательная гимнастика   «Поезд»  «Косарь»  Представить, что вышли на луг косить траву.   1. Коррекционные упражнения:   «Все спортом занимаются»  «Гусятки» | 30с.  30с.  30-50 с.  2 мин.  1 мин.  3-4раза | Проверка осанки и равнения.  Следить за осанкой  И.П.стоя, чуть наклонив туловище вперед – имитация работы косаря. Заносить влево-вправо воображаемую косу со звуками (жук) |
| Основная | Общеразвивающие упражнения с обручем   1. И.П. О.С. обруч в опущенных руках   1-поднять вверх, посмотреть на него; 2-вверх; 3-вперед; 4-принять И.П.  2. И.П.О.С. обруч внизу, ноги на ширине руки плеч.  1- поворот туловища вправо; 2-И.П.;  3-поворот влево; 4-И.П.  3.И.П.стоя на коленях, обруч в обеих руках перед грудью.  1-поднять обруч вверх; 2-наклон вправо, руки прямые.; 3-обруч прямо вперед; 4-И.П. То же влево.  4. И.П. стоя в обруче, руки на поясе, обруч на полу.  1-присесть, взять обруч с боков; 2-выпрямиться, обруч у пояса, руки согнуты; 3- присесть, положить обруч; 4- выпрямиться в И.П.  5. И.п. сидя, ноги врозь, обруч в согнутых руках перед грудью.  1–2- наклониться, коснуться ободом пола между носками ног;  3-4 – вернуться в И.П.  6. И.П.О.С. руки на поясе, обруч на полу. Прыжки вокруг обруча вправо-влево.  Ходьба по наклонной доске, руки в стороны.  Прыжки вверх, перепрыгивая через валики, лежащие на полу на расстоянии 40 см.  Метание малого мяча правой, левой рукой от плеча вдаль.  Подвижная игра высокой интенсивности.  Игра малой подвижности  «Прокати и догони»  Дыхательная гимнастика  «Лыжники»  И.П.стоя, слегка наклонившись вперед и присев, ноги как бы на ширине лыжни, правая рука впереди, кисть сжать, левая рука далеко сзади, кисть раскрыта.  «Филин»  И.П. сидя на полу, ноги калачиком, руки на коленях, спина прямая.  Коррекционные упражнения:  «Елочка»  Мы в лесок пойдем,  Елочку найдем.  Елочка – красавица,  Деткам очень нравится.  Стройная, пахучая.  Елочка колючая. | 4-5раз  5 раз  5-6 раз  4-5 раз.  4-6 раза  2-3 раза  2-3 раза  3 раза  1-2 раз  4-6 раз  4-5 раз  2-3 раза | При выполнении упражнении колени не сгибать  Спину держать ровно.  Чередовать с ходьбой.  Сохранять равновесие, следить за осанкой.  Сохранять дистанцию между детьми.  Приземляться на полусогнутые  ноги.  Ходьба спортивным шагом  На носках, руки вверх  Ходьба на носках, руки внизу, чуть в стороны, ладони параллельно полу |
| Заклю-чительная | Релаксация «Океан» |  | Под музыкальное и речевое сопровождение.  И.П. лежа на ковре, полное расслабление туловища и конечностей. |

**УЧЕБНО - ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**

**для старших – подготовительных групп**

**ОКТЯБРЬ**

ЦЕЛИ

1. Закрепить навык преобразования мяча друг другу обеими руками снизу, стоя в шеренгах.
2. Обучить ходьбе по гимнастической скамейке прямо, приставляя пятку одной ноги к носку другой.
3. Повторить прыжки на обеих ногах через шнуры с продвижением вперед.
4. Укрепить мышцы голеностопного сустава.
5. Формировать правильную осанку у вертикальной плоскости.

ОБОРУДОВАНИЕ

Гимнастическая скамейка (2 шт.); мячи резиновые диаметром 18-20см (на подгруппы); шнуры (6-8 шт.); канат средней толщины; мешочки с песком (по количеству детей).

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Части**  **занятия** | **Содержание**  **занятия** | **Дози-ровка** | **Организационно-методические указания** |
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| Подго-товительная работа | 1.Построение в колонну по одному.   1. Ходьба в колонне по одному, на носках, на пятках. 2. Бег в колонне по одному, врассыпную с нахождением своего места в колонне по сигналу. 3. Оздоровительный бег. 4. Коррекционные упражнения   (в ходьбе):  *«Цапля»*  Цапля ходит по болоту,  Видно ищет там кого-то.  Цапля ищет, говорят,  Непослушных лягушат!  *«Лягушки»* (см.прил.)  *«Великаны и гномики»* (см.прил.) | 30 с.  30 с.  1 мин.  20 с.  20 с.  20 с. | Проверка осанки и равновесия.  Следить за осанкой.  1 - в ходьбе, руки в стороны, ногу, согнутую в колене, поднять вперед, вверх, под углом.  2 – вернуться в И.П. |
| Основная | Общеразвивающие упражнения без предметов  **1**. И.п. – о.с.  1 – поднять плечи вверх;  2 – И.п.  **2**. И.п. – о.с.  1 – повернуть голову вправо;  2 – прямо; 3 – влево; 4 – прямо.  **3**. И.П.О.С. ноги врозь, руки вверху.  1-наклон вперед, вниз коснуться руками пяток с внутренней стороны; 2- И.П.  **4**. И.П.О.С. руки на пояс.  1-поднять прямую ногу вперед; 2-махом отвести назад; 3-снова вперед; 4- И.П.  То же другой ногой.  **5.**И.П.О.С. ноги на ширине плеч, руки за головой.  1-наклон вправо, одновременно руки поднять вверх; 2-И.П.; 3-4 – то же в другую сторону.  **6.** И.П.О.С. 1- присесть, разводя колени, отрывая пятки от пола, руки за голову;  2- И.П.  **7.** И.П.О.С. 1-правая рука вперед;  2- левая вперед; 3- правая вверх; 4- левая вверх. Обратное движение в том же порядке.  Прыжки на обеих ногах – 12 раз, прыжки на правой (левой) ноге – 12 раз, ходьба на месте.  Ходьба по гимнастической скамейке прямо, приставляя пятку одной ноги к носку другой, с мешочком на голове  Прыжки на обеих ногах через шнуры  (5-6 шт.), расстояние между шнурами, лежащими на полу, 40 см.  Перебрасывание мяча друг другу обеими руками снизу, стоя в шеренгах.  Коррекционные упражнение.  Комплекс «Буратино» | 8-10  раз  4-5 раз  8 раз  3-4  раза  4-5  раз в каждую сторону  6-8 раз  4-5 раз  2 раза  3 раза  3 раза  12-20 раз | Выполнять упражнение в среднем темпе  Сначала в медленном темпе, затем в быстром темпе.  Сначала в медленном темпе, затем в быстром темпе.  Меняя темп.  Упражнения на координацию движения. Меняя темп.  Чередовать с ходьбой. Следить за осанкой.  Следить за осанкой.  1-я подгруппа: ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове.  2-я подгруппа: ходьба по гимнастической скамейке, руки в стороны  (без мешочка).  Приземляться на полусогнутые ноги.  Шеренги стоят друг от друга на расстоянии 5 м.  1-я подгруппа: дети бросают мяч от груди.  2-я подгруппа: дети бросают мяч снизу. |
| Заклю - чительная | Релаксация «Наедине с дождем» | До 3-5 мин. | Под музыкальное сопровождение.  И.П. лежа на ковре, полное расслабление туловища и конечностей. |

**Ноябрь**

ЦЕЛИ

1. Обучать детей прыжкам на обеих ногах из обруча в обруч (обручи расположить на полу в шахматном порядке).
2. Повторить ходьбу с перешагиванием через набивные мячи, высоко поднимая колени, руки на поясе, носки оттянуты, голова прямо.
3. Закрепить умение лазать по гимнастической стенке с переходом на другой пролет.
4. Укрепить мышцы тазового пояса и ног.
5. Укрепить мышечный корсет позвоночника.

ОБОРУДОВАНИЕ

Гимнастические палки (по количеству детей); обручи среднего диаметра, плоские (6-8 шт.); мячи набивные (6-8 шт.); шнуры (5-6 шт.); гимнастическая стенка (два пролета); цветные ленты (по количеству детей).

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Части**  **занятия** | **Содержание занятия** | **Дози-**  **ровка** | **Организационно – методические указания** |
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| Подго-товительная работа | 1. Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному. 2. Ходьба в колонне по одному, на носках, на пятках. 3. Бег по кругу с изменением направления по сигналу. 4. Оздоровительный бег 5. Коррекционные упражнения:   «Ходим в шляпе»  «Ракеты»  «Великаны и гномики» | 30 с.  40-50с.  1мин.  15с  20 с.  20 с.  20 с. | Проверка осанки и равновесия.  Следить за осанкой |
| Основная | Общеразвивающие упражнения с гимнастической палкой   1. И.п.О.с. палка внизу хватом на ширине плеч.   1-палку вверх; 2-согнуть руку, палку назад на лопатки; 3-палку вверх; 4- И.П.   1. И.П.О.С. ноги на ширине плеч, палка внизу.   1-палку вверх; 2-наклониться вперед, коснуться пола; 3-палку вверх; 4- И.П.   1. И.П.сидя, палка перед грудью в согнутых руках.   1-палку вверх;2-наклониться вперед, коснуться пола; 3- палку вверх; 4-И.П.   1. И.П. лежа на животе, ноги прямые, палка в согнутых руках перед грудью.   1-2-прогнуться, палку вперед, вверх; 3-4-И.П.   1. И.П. О.С. палка хватом на ширине плеч внизу.   1-прыжком ноги врозь, палку вверх;  2-прыжком в И.П.   1. И.П.О.С. палка внизу. Поднять палку вверх, правую (левую) ногу назад, выполнять глубокий вдох. Вернуться в И.П. – выдох.   Ходьба с перешагиванием через набивные мячи, высоко поднимая колени, руки на поясе, носки оттянуты, голова прямо.  Прыжки на обеих ногах из обруча в обруч (обручи расположены на полу в шахматном порядке).  Лазанье по гимнастической стенке с переходом на другой пролет.  Коррекционные упражнения:  «Ножницы»  «Жучок на спине»  «Кач-кач» | 6-8 раз  6 раз  6 раз  6-8 раз  2-3 раза  2-3 раза  3 раза  3 раза  2-3 раза. | Следить за осанкой.  Ноги в коленях не сгибать  Темп умеренный.  Темп умеренный  Следить за осанкой.  1-я подгруппа: ходьба с перешагиванием набивных мячей, руки на поясе.  2-я подгруппа: ходьба с перешагиванием набивных мячей, руки в стороны.  Приземляться на полусогнутые ноги.  Закрепить лазанье разными способами |
| Заклюю-чительная | Релаксация:  «Веселые гномы» |  | Под музыкальное и речевое сопровождение.  И.П.лежа на ковре, полное расслабление туловища и конечностей. |

**Декабрь**

ЦЕЛИ

1. Обучить прыжкам с высоты 40 см на полусогнутые ноги.
2. Повторить переползание через обруч и пролезание в другой обруч прямо и боком.
3. Закрепить умение забрасывать мяч в корзину обеими руками от груди.
4. Укрепить мышцы, свода стопы.
5. Укрепить мышечный корсет позвоночника.

ОБОРУДОВАНИЕ

Куб высотой 40 см (1 шт.); обруч большого диаметра (3-4 шт.); мяч среднего диаметра (по количеству детей); корзина (6-8 шт.); кегля.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Части занятия** | **Содержание занятия** | **Дози-ровка** | **Организационно-методические указания** |
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| Подго-товительная работа | 1. Построение в колонну по одному.  2. Ходьба спортивная, гимнастическим шагом, на носках, на пятках.  3.Бег в колонне по одному, боковой голоп (правое, левое плечо вперед).  4.Оздоровительный бег.  5.Коррекционные упражнения |  |  |
| Основная часть | Общеразвивающие упражнения  без предметов   1. «Подтягивание вверх».   И.П.О.С. кисти рук сцеплены в «замок» на голове ладонями вниз. Подняться на носки и выпрямить руки, поворачивая ладонями вверх, потянуться, вернуться в И.П.  2. «Приседание».  И.П.О.С. пятки вместе, носки врозь, руки на поясе. Присесть, сохраняя правильную осанку, вернуться в И.П.  3. «Хлопок под коленом».  И.П.О.С. ноги вместе, руки опущены. Взмахнуть прямой левой ногой вперед, сделать под ней хлопок, вернуться в И.П.  4. «Сесть –лечь».  И.П. лежа на спине, руки вдоль туловища. Садиться, опираясь кистями рук об пол, и сказать «сели», вернуться в И.П.  5. «Пловцы».  И.П. то же, руки за головой. Приподнять слегка вверх прямые ноги и делать мелкие движения ногами, имитируя плавание «кролем», вернуться в И.П.  6. Прыжки вправо-влево под счет 1-8.  Переползание через обруч и пролезание в другой обруч прямо и боком.  Прыжки с высоты 40 см.  И.П. стоя на кубе, мягко спрыгнуть на спортивный мат.  Приземляться на полусогнутые ноги.  Забрасывание мяча в корзину обеими руками от груди.  Коррекционные упражнения:  «Кач-кач»  «По-турецки мы сидим…» | 6-8 раз  5-6 раз  4-6 раз  6-8 раз  2-3 раза  2-3 раза  3 раза  3 раза  2-3 раза | Темп средний.  Следить за осанкой.  То же выполнить правой ногой.  Темп умеренный.  Темп умеренный.  Чередовать с ходьбой 2 раза.  Следить за осанкой. Пролезание выполнять в группировке.  1-я подгруппа:  Спрыгивание с куба высотой 40 см;  2-я подгруппа:  Спрыгивание с куба высотой 30 см.  Корзина стоит на расстоянии 2,5-3 м. |
| Заклю-чительная | Релаксация:  «Олени» |  |  |

**Январь**

ЦЕЛИ

1. Обучить прыжкам через короткую скакалку, вращая ее впереди.
2. Повторить подлезание под шнур правым, левым боком.
3. Закрепить умение ходить по гимнастической скамейке боком, с мешочком на голове, руки в стороны.
4. Укрепить мышечный корсет позвоночника и мышцы тазового пояса и ног.

ОБОРУДОВАНИЕ

Гимнастическая скамейка (1-2 шт.); мешочки с песком (по количеству детей); короткая скакалка (по количеству детей); стойки (2 шт.); шнур; бубен.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Части занятия** | **Содержание занятия** | **Дози-ровка** | **Организационно-методические указания** |
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| Подго-товительная работа | 1. Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному. 2. Ходьба в колонне по одному, на носках, на пятках. 3. Бег по кругу с изменением направления по сигналу. 4. Оздоровительный бег 5. Коррекционные упражнения:   «Ходим в шляпе»  «Ракеты»  «Великаны и гномики» | 30 с.  40-60с.  1мин.  45с.  30с.  30с.  20с. | Проверка осанки и равновесия.  Следить за осанкой. |
| Основная часть | Общеразвивающие упражнения без предметов  1. И.п. О.С. ноги вместе, руки опущены.  1-поднять руки через стороны вверх, за голову;  2- И.П.  2. И.П. сидя, ноги врозь, руки на поясе.  1- руки в стороны;  2-наклониться к правой ноге, коснуться носка пальцами рук;  3 – выпрямиться руки в стороны;  4- И.П. Тоже к левой ноге.  3. И.П. стоя на коленях, руки на поясе.  1- поворот вправо, правую руку в сторону, 2- И.П. То же влево.  4. И.п.стоя на коленях, руки на поясе.  1- 2 присесть справа на бедро,  3-4- И.П. То же влево.  5. И.П.О.С. руки за головой.  1-2-присесть, руки вынести вперед;  3-4- И.П.  6. И.П. О.С. руки опущены.  Прыжки: ноги врозь, ноги вместе.  Под счет 1-8.  Подлезание под шнур правым, левым боком.  Прыжки через короткую скакалку, вращать ее впереди.  Ходьба по гимнастической скамейке боком с мешочком на голове, руки в стороны.  Коррекционные упражнения:  «Жучок на спине»  «Не расплескай воду» | 6-8раз  5-6раз  4-6раз  6-8раз  5-6раз  2-3  Раза  3раза  3раза  2-3  раза  3 раза | Следить за осанкой  Ноги при наклоне туловища не сгибать  При выполнении упражнения можно руки вынести вперед.  Темп умеренный  Чередовать с ходьбой  Следить за осанкой.  Подлезание выполнять в групперовке.  1-я подгруппа:  Дети выполняют задание, руки на поясе.  2-я подгуппа:  Дети выполняют задание, руки в стороны. |
| Заклю-чительная | Релаксация  «Волшебный сон» |  |  |

**Февраль**

ЦЕЛИ

1. Ходить по гимнастической скамейке с приседанием поочередно на правой и левой ноге.

2.Повторить прыжки со скамейки с приземлением на полусогнутые ноги.

3.Подлезть под веревку, натянутую от пола на высоте 50 см, правым, левым боком, прямо.

4.Укрепить мышцы, участвующие в формировании свода стопы.

ОБОРУДОВАНИЕ

Флажки по 2 на каждого ребенка, гимнастическая скамейка (1-2 шт.), мешочки с песком (по количеству детей), стойки (2 шт.), шнур, мяч диаметром 20 см, маска волка.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Части занятия** | **Содержание занятия** | **Дози-ровка** | **Организационно-методические указания** |
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| Подго-товительная работа | 1. Построение в колонну по одному, перестроение с поворотами вправо, влево по сигналу.  2. Ходьба спортивная, гимнастическим шагом, на носках, на пятках.  3.Бег в колонне по одному, боковой голоп (правое, левое плечо вперед).  4.Оздоровительный бег.  5.Коррекционные упражнения:  «Цапля»  «Лягушки»  «Кабанчики»  «Ракеты» | 30 с.  30 с.  2 мин.  30с.  20с.  20с.  20с. | Проверка осанки и равнения.  Следить за осанкой.  Ходьба по залу на носках, руки вверх, кисти рук сомкнуть.  Голову держать ровно, не опускать. |
| Основная | Общеразвивающие упражнения с флажками   1. «Регулировщик»   И.П.О.С. флажки внизу.  1-флажки вперед,  2-вверх,  3-в стороны,  4-И.п.   1. «Пошагаем».   И.П.О.С. флажки внизу.  1-шаг правой ногой вперед, флажки в стороны,  2-И.П. То же другой ногой.   1. «Наклоны».   И.П. сидя на полу, флажки у груди.  1- наклон вперед к правой (левой) ноге, коснуться палочками носков ног,  2-И.П.   1. «Приседания».   И.П.О.С. флажки внизу.  1-2-присесть, флажки вперед,  3-4-И.П.  «Прыжки»  И.П.О.С. флажки внизу.  1-прыжком ноги врозь,  2-И.П.  Упражнение на дыхание.  И.П.О.С.  1-флажки вперед, вверх, правую ногу отставить на носок назад, сделать глубокий вдох,  2- И.П., выдох.  Подлезание под веревку, натянутую от пола на высоте 50 см, правым, левым боком, прямо.  Прыжки со скамейки с приземлением на полусогнутые ноги.  Ходьба по гимнастической скамейке с приседанием поочередно на правой и левой ноге.  Коррекционные упражнения:  «Подтягивание»  «Солдатики - куклы» | 6-8 раз  5-6 раз  6-8 раз  6-8 раз  2 раза  2-3 раза  3 раза  3 раза  2-3 раза. | Следить за осанкой, руки не сгибать.  Прогнуть спину.  Ноги в коленях не сгибать  Следить за осанкой.  Выполнять под счет 1-12. Чередовать с ходьбой.  Вдох через нос, выдох через рот.  Следить за осанкой. Подлезание выполнять в группировке.  1-я подгруппа: дети выполняют задание, руки на поясе.  2-я подгруппа: дети выполняют задание, руки в стороны. |
| Заклю-чительная | Релаксация  «Олени» |  |  |

**Март**

ЦЕЛИ

1. Ходить по гимнастической скамейке с перешагиванием малого мяча перед собой и за спиной (из правой руки в левую).
2. Повторить прыжки на обеих ногах вдоль каната, перепрыгивая справа, слева.
3. Закрепить умение бросать мяч вверх и ловить его после хлопка в ладоши (стоя на месте, в ходьбе).
4. Укрепить мышечно-связочный аппарат ног и туловища.

ОБОРУДОВАНИЕ

Мячи диаметром 5 см (по количеству детей), гимнастическая скамейка (1-2), канат, мат, мячи среднего диаметра (5-6 шт.).

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Части занятия** | **Содержание занятия** | **Дози-ровка** | **Организационно-методические указания** |
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| Подго-товительная работа | 1. Построение в колонну по одному. 2. Ходьба в колонне на носках, на пятках, в полуприсяде. 3. Бег в среднем темпе, врассыпную, боковой голоп. 4. Оздоровительный бег. 5. Коррекционные упражнения:   «Мышка и мишка»  «Морская звезда» | 30с.  30с.  2 мин. | Проверка осанки и равнения.  Следить за осанкой. |
| Основная часть | Общеразвивающие упражнения с малым мячом   1. И.П.О.С. мяч в правой руке.   1-2-руки в стороны, вверх, переложить мяч в левую руку,  3-4-опустить руки вниз, вернуться в И.П. То же левой рукой.  2. И.П. О.С. ноги на ширине ступни, мяч в правой руке.  1-2- поднять правую согнутую ногу, переложить под ней мяч в левую руку,  3-4-И.П. То же, переложить мяч в правую руку.  3. И.П.О.С. ноги на ширине ступни, мяч в правой руке.  1- присесть, руки вперед, переложить мяч в левую руку;  2- И.П.   1. И.п.стоя на коленях, мяч в правой руке.   1-прокатить мяч в лево;  2- взять мяч - выпрямиться;  3-4 – то же в другую сторону.  5. И.П. сидя, ноги вместе прямые, мяч лежит на стопах ног, руки в упоре сзади.  1- 2- поднять прямые ноги вверх, скатить мяч на живот;  3-4- И.П.   1. И.П.О.С. мяч в правой руке.   Прыжки на обеих ногах.   1. И.П.О.С. мяч положить на пол перед собой.   1 – правую ступню поставить на мяч, сделать круговые движения;  2- то же левой ногой («Катаем колобок»).  Бросание мяча вверх и ловля его после хлопка в ладоши (стоя на месте, в ходьбе).  Прыжки на обеих ногах вдоль каната, перепрыгивая, справа, слева.  Ходьба по гимнастической скамейке с перекладыванием малого мяча перед собой и за спиной (из правой руки в левую).  Коррекционные упражнения:  «Качели»,«Часики»  «Кач-кач» | 6-8 раз  5-6 раз  6-8 раз  6-8 раз  5-6 раз  2-3 раз  2-3 раз  3 раза  3 раза  2-3 раза  4-6 раз | Руки прямые.  Следить за осанкой. 2-ой вариант –  И.П.О.С. пятки вместе, носки врозь.  Следить за осанкой. 2-й вариант – И.П.О.С. пятки вместе, носки врозь.  Выполнить под счет 1-12. Чередовать с ходьбой.  Дыхание равномерное, через нос. Спина прямая.  1-я подгруппа: дети выполняют задание с хлопками в ладоши (в ходьбе).  2-я подгруппа: дети выполняют задание с хлопками в ладоши, стоя на месте.  Соблюдая дистанцию между детьми.  Сохранять равновесие, следить за осанкой. |
| Заклю-чительная | Релаксация  «Молчок» | До  3-5 мин. | Под музыкальное и речевое сопровождение.  И.П. лежа на ковре, полное расслабление туловища и конечностей. |

**Апрель**

ЦЕЛИ

1. Обучить ходьбе по гимнастической скамейке с отбиванием мяча обеими руками.
2. Повторить ползание под дугами, головой прокатывая набивной мяч (резиновый, диаметром 18-20 см).
3. Закрепить умение бросать мяч вверх и ловить его после хлопка в ладоши, вести мяч, отбивать мяч об пол правой и левой рукой (стоя на месте, в ходьбе).
4. Укреплять мышечный корсет позвоночника.
5. Укреплять мышцы тазового пояса и ног.

ОБОРУДОВАНИЕ

Мешочки с песком (по количеству детей); гимнастическая скамейка (1-2 шт.); дуги (4 шт.) высотой 40-50 см.; мячи среднего диаметра (по количеству детей); набивные мячи (на подгруппы).

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Части занятия** | **Содержание занятия** | **Дози-ровка** | **Организационно-методические указания** |
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| Подго-товительная работа | 1. Равнение в шеренге, перестроение в колонну по одному.   1. Ходьба в колонне по одному, с высоким подниманием колен, на носках, на пятках. 2. Бег в колонне по одному с выполнением различных заданий по сигналу. 3. Оздоровительный бег. 4. Коррекционные упражнения:   «Ходим в шляпах»  «Ракеты»  «Великаны и гномики» | 30с.  30с.  30-50 с.  2 мин.  15 с. | Проверка осанки и равнения.  Следить за осанкой. |
| Основная | Общеразвивающие упражнения мешочком с песком   1. И.П. О.С. в опущенных руках перед собой держать мешочек.   1-поднять мешочек вверх, посмотреть на него; 2-опустить;  3-поднять; 4-принять И.П.  2. И.П.О.С. руки с мешочком вытянуть вперед на уровне плеч.  1- поворот туловища вправо; 2-И.П.;  3-поворот влево; 4-И.П.  3.И.П.О.С. 1-наклон туловища вперед, вниз, коснуться пола; 2-И.П.; 3-наклон; 4-И.П.  4. «Кошечка». Мешок положить на середину спины. Прогибать спину вверх-вниз, стараясь не уронить мешочек.  5. «Повернись на бочок». И.П. лежа на полу, на спине, и держа мешочек в вытянутых руках. Перекатиться на бок, потом на живот, на другой бок и снова на спину.   1. «Пингвины возле гнезда». Положить мешочек на пол. Прыгать вокруг мешочка на обеих ногах в правую и левую сторону, не наступая на него.   Ходьба по гимнастической скамейке с отбиванием мяча обеими руками.  Бросание мяча и ловля его после хлопка в ладоши, ведение мяча, отбивание его об пол правой и левой рукой.  Ползание под дугами, головой прокатывать набивной мяч (резиновый, диаметром 18-20 см.).  Коррекционные упражнения:  «Плавание на байдарках»  «Гусеница». | 6-8 раз  5-6 раз  6-8 раз  6-8 раз.  5-6 раз  2-3 раза  3 раза  3 раза  3 раза | 2-й вариант – подняться на носки.  Руки в локтях стараться не сгибать.  Ноги прямые  Голова находится между руками, ноги прямые.  Чередовать с ходьбой.  Сохранять равновесие, следить за осанкой.  Сохранять дистанцию между детьми |
| Заклю-чительная | Релаксация: «Океан» | До 3-5 мин. | Под музыкальное и речевое сопровождение.  И.П. лежа на ковре, полное расслабление туловища и кон. |

**Май**

ЦЕЛИ

1. Закрепить прыжки через короткую скакалку, вращая ее впереди.
2. Повторить подлезание под шнур правым, левым боком.
3. Закрепить умение ходить по гимнастической скамейке боком, с мешочком на голове, руки в стороны.
4. Укрепить мышечный корсет позвоночника и мышцы тазового пояса и ног.

ОБОРУДОВАНИЕ

Гимнастическая скамейка (1-2 шт.); мешочки с песком (по количеству детей); короткая скакалка (по количеству детей); стойки (2 шт.); шнур; бубен.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Части занятия** | **Содержание занятия** | **Дози-ровка** | **Организационно-методические указания** |
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| Подго-товительная работа | 1. Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному. 2. Ходьба в колонне по одному, на носках, на пятках. 3. Бег по кругу с изменением направления по сигналу. 4. Оздоровительный бег 5. Коррекционные упражнения:   «Ходим в шляпе»  «Ракеты»  «Великаны и гномики» | 30 с.  40-60с.  1мин.  45с.  30с.  30с.  20с. | Проверка осанки и равновесия.  Следить за осанкой. |
| Основная | Общеразвивающие упражнения без предметов  1. И.п. О.С. ноги вместе, руки опущены.  1-поднять руки через стороны вверх, за голову;  2- И.П.  2. И.П. сидя, ноги врозь, руки на поясе.  1- руки в стороны;  2-наклониться к правой ноге, коснуться носка пальцами рук;  3 – выпрямиться руки в стороны;  4- И.П. Тоже к левой ноге.  3. И.П. стоя на коленях, руки на поясе.  1- поворот вправо, правую руку в сторону, 2- И.П. То же влево.  4. И.п.стоя на коленях, руки на поясе.  1- 2 присесть справа на бедро,  3-4- И.П. То же влево.  5. И.П.О.С. руки за головой.  1-2-присесть, руки вынести вперед;  3-4- И.П.  6. И.П. О.С. руки опущены.  Прыжки: ноги врозь, ноги вместе.  Под счет 1-8.  Подлезание под шнур правым, левым боком.  Прыжки через короткую скакалку, вращать ее впереди.  Ходьба по гимнастической скамейке боком с мешочком на голове, руки в стороны.  Коррекционные упражнения:  «Цапля»  «Лягушки»  «Ракеты» | 6-8раз  5-6раз  4-6раз  6-8раз  5-6раз  2-3  Раза  3раза  3раза  2-3  раза  30 с  20 с | Следить за осанкой  Ноги при наклоне туловища не сгибать  При выполнении упражнения можно руки вынести вперед.  Темп умеренный  Чередовать с ходьбой  Следить за осанкой.  Подлезание выполнять в групперовке.  1-я подгруппа:  Дети выполняют задание, руки на поясе.  2-я подгуппа:  Дети выполняют задание, руки в стороны.  Ходьба по залу на носках, руки вверх, кисти рук сомкнуть. Голову держать ровно, не опускать. |
| Заклю-чительная | Релаксация  «Волшебный сон» |  |  |

**СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

Занятия по физической культуре строятся по следующей схеме. Вначале даются различные виды ходьбы, бега для коррекции и профилактики осанки и плоскостопия. Блок физических упражнений направлен на развитие гибкости и подвижности позвоночника, укрепление мышечного тонуса, коррекцию осанки и формирование нормального свода стопы, улучшение легочной вентиляции и укрепление основных дыхательных мышц, расслабление и снятие мышечного и психоэмоционального напряжения. Оздоровительный бег, дыхательная гимнастика, приемы релаксации позволяют повысить резистентность организма ребенка к воздействию внешних факторов. Также даются упражнения на укрепление мышц брюшного пресса и формирование нормального свода стопы, комплексы, направленные на развитие мелкой моторики и зрительно – пространственной координации, оздоровительная ходьба по массажным и ребристым дорожкам, занятие заканчивается ходьбой.

В основе профилактики и лечения нарушений осанки и плоскостопия лежит общая тренировка организма ребенка. Для этого специально разработаны коррекционные игры – упражнения, реализующие следующие задачи: укрепление опорно – двигательного аппарата, усиление мышечного корсета позвоночника и нижних конечностей, улучшение функций дыхания, сердечно – сосудистой системы. В процессе проведения подвижных игр и коррекционных упражнений надо добиваться тренировки навыков удержания головы и туловища в правильном положении, правильной ходьбы (грудь вперед, лопатки чуть сведены, подбородок приподнят). Выработке правильной осанки помогают игры на координацию движений, равновесия. Игры чередуются с дыхательными упражнениями.

В конце занятий используются релаксации с речевым или музыкальным сопровождением. Один из видов релаксации – последовательное мышечное расслабление. В основе этого метода находится главный принцип: при снятии мышечной напряженности, расслабления тела подавляются беспокойство, тревога, отрицательные эмоции, устраняется смятение разума, и наступает состояние покоя. При этом предусматривается расслабление мышц в определенном порядке, допустим, начиная с пальцев ног, ступней, мышц голени и так далее.

Для того чтобы хорошо ощущать напряжение, полезна другая методика: чередование напряжение – расслабление. Это делается для того, чтобы четко узнавать ощущение расслабленности, мышечной релаксации и в дальнейшем быстро достигать этого состояния, минуя первый этап.

1. ***«Помоги своему позвоночнику»***

Задачи:

* + Познакомить детей с функцией позвоночника;
  + Обучить правильной последовательности выполнения общеразвивающих упражнений на основе уже накопленного опыта;
  + Совершенствовать выполнение коррекционных упражнений для позвоночника;
  + Дать детям возможность самостоятельно принять решения по защите своего позвоночника (дети выводят правила).

1. ***«Наши здоровые ножки»***

Задачи:

* + Формировать правильную походку и осанку.
  + Научить ухаживать за ногами.
  + Выполнять специальные упражнения для укрепления мышц, участвующих в формировании свода стопы.
  + Увеличивать у детей силовую выносливость и укреплять мышцы, участвующие в формировании свода стопы.

1. ***«Формирование осанки»***

Задачи:

* + Укреплять мышцы спины.
  + Формировать правильную осанку, проводить профилактику ее нарушений.

1. ***«Релаксация»***

Задачи:

* + Расслабление и снятие стресса, устранение различных нарушений.

**КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ**

Всеми произвольными движениями, в том числе и основными (ходьбой, бегом, метанием, прыжками, лазанием), ребенок овладевает постепенно, под воздействием ряда факторов. Одним из таких факторов является *физическая подготовленность ребенка.* К ней относят гибкость, различные виды выносливости, силовые качества (мышечная сила), скоростные качества (быстроту движений), а также их сочетание.

*Физическая подготовленность ребенка определяется степенью сформированности двигательных навыков, уровнем развития основных физических качеств и общих координационных способностей,* которые выявляются у ребенка в начале и конце учебного года.

Краткая характеристика основных физических качеств:

*Выносливость* в детском возрасте – это способность эффективно выполнять физические упражнения, не снижая заданных параметров движений на всем протяжении занятии.

(непрерывный бег) табл. № 1

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Возраст** | **Группа** | **Дистанция** | **Пол** | **Показатели** |
| 4 года | Средняя | 100 м |  |  |
| 5-6 лет  6-7 лет | Старшая  Подготовительная | 200 м  300 м | м  д  м  д | 1.45-1.26  1.48-1.24  1.37-1.22  1.41-1.25 |

*Гибкость* – это способность человека, определяющая подвижность его опорно – двигательного аппарата. Показателем гибкости служит наибольшая амплитуда движений.

(наклон вперед из положения стоя) табл. № 2

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Возраст** | **Пол** | **Высокий уровень** | **Средний уровень** | **Низкий уровень** |
| 6 лет |  | 9,89 – 13,11 | -2, 99 – 9,89 | -2,99- 6,00 |
| 7 лет | М | 7,8 – 10,3 | 0,3 до 7,8 | -5 до 0,3 |
|  | Д | 1,0- 2,6 | 2,9 – 9,0 | 9,0-10,6 |

*Скоростные качества.* Под скоростными качествами понимается способность человека совершать двигательные действия в минимальный для данных условий отрезок времени.

(бег на 30 м.) табл. № 3

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Возраст** | **Пол** | **Высокий уровень** | **Средний уровень** | **Низкий уровень** |
| 4 года | М | 9,3 – 8,8 | 9,4 – 9,9 | 10,0 – 10,5 |
|  | Д | 8,2 – 9,3 | 9,4 – 10,0 | 10,1 – 10,5 |
| 5 лет | М | 8,2 – 7,9 | 8,3 – 8,8 | 8,9 – 9,2 |
|  | Д | 8,7 – 8,3 | 8,8 – 9,3 | 9,4 – 9,8 |
| 6 лет | М | 7,0 – 7,2 | 7,5 – 7,3 | 7,6 – 7,8 |
|  | Д | 7,5 и менее | 7,8 – 7,5 | 7,8 и более |
| 7 лет | М | 7,2 – 6,8 | 7,5 – 7,37 | 7,6 – 8,0 |
|  | Д | 7,5 – 7,3 | 7,9 – 7,6 | 8,0 – 8,7 |

**МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ**

Физическое воспитание в дошкольных учреждениях предусматривает охрану жизни и укрепление здоровье детей, своевременное у них двигательных умений и навыков, развитие физических качеств (ловкости, быстроты, гибкости, выносливости, силы и др.), воспитание культурно – гигиенических навыков и привычек, развитие интереса к физическим упражнениям и подвижным играм, а также способствовать к формированию моральных качеств и волевых черт личности.

Занятие состоит их 3 частей: вводной, основной и заключительной.

Вводная часть способствует повышению эмоционального состояния детей, активизация внимания, готовит организм к предстоящей физической нагрузке. Поэтому в начале занятия используются различные виды ходьбы, бега, прыжков на месте и с продвижением, упражнение на формирование правильной осанки и предупреждение плоскостопия.

Основная часть посвящается разучиванию и закреплению 2-3 движений. Перед наиболее сложным (прыжками в длину, метание и др.) организуется подготовительные, подводящие упражнения. В основную часть включается также подвижная игра (с бегом, прыжками, лазанием), предусматривающее одновременное участие всех детей. На упражнение основных движений отводится примерно 8 – 12 минут, на подвижную игру отводиться 4 – 6 минут в зависимости от возраста и программных задач.

В заключительной части занятия детям должен быть обеспечен постепенный переход от повышенной мышечной деятельности к спокойному состоянию. Для этого можно провести релаксацию, как один из методов расслабление и снятие стресса. Важно при этом, чтобы они сохраняли бодрое настроение. Содержанием заключительной части могут быть разные виды ходьбы, танцевальные упражнения, игры малой подвижности.

Для успешного решения задач физического воспитания в дошкольных учреждениях должны быть созданы необходимые условия. Подбор и размещение мебели, физкультурного оборудования и инвентаря следует осуществлять с учетом педагогических, гигиенических и эстетических требований.

**СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ**

1. Береснева З.И. Здоровый малыш: Программа оздоровления детей в ДОУ. М., 2005.
2. Болонов Г.Н. Физическое воспитание в системе коррекционно – развивающего обучения. М., 2003.
3. Буцинская П.П., Васюкова В.И., Лескова Г.П – Общеразвивающие упражнения в детском саду. М.,1990.
4. Важенина В.В., Абрамова О.А., Беломоина И.Н., Кривощекова Т.Д. – Мониторинг физического здоровья и развития дошкольников. Т., 2009.
5. Вареник Е.Н. – Физкультурно – оздоровительные занятия с детьми

5 – 7 лет. М., 2008.

1. Галанов А.С. – Игры, которые лечат для детей от 3 года до 7 лет. М.,2007.
2. Лосева В.С. – Плоскостопие у детей 6-7 лет Профилактика и лечение. М., 2004.
3. Моргунова О.Н. Профилактика плоскостопия и нарушений осанки в ДОУ. Воронеж, 2005.
4. Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика для детей дошкольного возраста (3-7 лет). М., 2001.
5. Подольская Е.И. Профилактика плоскостопия и нарушения осанки у старших дошкольников. М., 2009.
6. Савельева Н.Ю. Организация оздоровительной работы в ДОУ. Ростов н/Д., 2005.
7. Соковня- Семенова И.И. Основы ЗОЖ и первая медицинская помощь. М., 1999.
8. Степаненкова Э.Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка. М., 2001.
9. Страковская В.Л. 300 игр для оздоровления детей от1 года до 14 лет. М., 1994.
10. Саулина Т.Ф., Кузнецова М.Н., Антонова Ю.Е. Здоровый дошкольник, социально – оздоровительная технология 21 века. М., 2000.
11. Фаизова С.Ю. Релаксация. Методические рекомендации. Т., 2004.
12. Энциклопедия «Как живет человек». М., 1998.

**ПРИЛОЖЕНИЯ**

**Приложение 1.**

**КОРРЕКЦИОННЫЕ УПРАЖНЕНИЯ**

**«Качалочка»**

Цели: *улучшение функции вестибулярного аппарата, укрепление связочно – мышечного аппарата туловища и конечностей.*

На лесной полянке играли медвежата, смешно покачиваясь на спине. Давайте мы тоже попробуем так покачаться!

И.П. лечь на спину, ноги вместе. Сгибая ноги, прижать колени к груди и обхватить колени руками. Покачаться на спине вправо, влево. Пауза. Повторить 3 раза.

**«Цапля»**

Цели: *улучшение функции вестибулярного, укрепление опорно-двигательного аппаратов.*

Когда цапля ночью спит,

На одной ноге стоит.

Не хотите ли узнать:

Трудно ль цапле так стоять?

А для этого нам дружно

Сделать позу эту нужно.

И.П. стоя на правой ноге, согнуть левую в колене, руки чуть в стороны, и постоять так немножко. Затем на левой ноге. Повторить 3-4 раза.

(2-й вариант: ногу, согнутую в колене, поднять вперед, вверх, под углом).

Очень трудно так стоять,

Ножку на пол не спускать,

И не падать, не качаться,

За соседа не держаться.

**«Лягушки»**

Цели: *формирование правильной осанки, укрепление мышц нижних конечностей и мышц, участвующих в формировании свода стопы.*

Вот лягушки по дорожке

Скачут, вытянувши ножки.

Ква-ква-ква!

Скачут, вытянувши ножки!

И.П. : встать на четвереньки, присесть, пальцами рук касаться пола. Колени развести, руки между коленями. Подпрыгнуть вверх и вернуться в и.п. (второй вариант – с продвижением вперед).

Средь деревьев, на болотце,

Есть свой дом у лягушат.

Вот лягушки по дорожке

Скачут, вытянувши ножки.

Ква-ква-ква, ква-ква-ква,

Скачут, не жалея ножки.

**«Великаны и гномики»**

Цели: *укрепление мышц верхних и нижних конечностей, формирование правильной осанки, улучшение координации движений.*

Ходьба по залу. «великаны» - идти на носочках, руки вверх. «Гномики» - идти в полуприседе, руки на поясе. Спина прямая!

**«Ходим в шляпах»**

Цели: *формирование навыка правильной осанки, укрепление мышечного корсета позвоночника, развитие координации движений.*

Положить на голову легкий груз – «шляпу». Следить за осанкой, голова прямо, плечи на одном уровне, параллельно полу, руки спокойно лежат вдоль туловища. Ходить по залу, сохраняя правильную осанку.

**Комплекс «Буратино»**

Цель: *формирование правильной осанки у вертикальной плоскости.*

Представьте, что вы Буратино, висящий на стене. Карабас Барабас повесил его за пояс на гвоздик. Но разве Буратино согласится спокойно висеть на стене? Надоело Буратино висеть и решил он немного размяться.

И.П.О.С. у стены, касаясь ее затылком, спиной, ягодицами, пятками.

1. – поднять руки через стороны вверх, вернуться в И.п. (5-6 раз).

Поднять согнутую ногу в колене, затем вытянуть ее вперед, вернуться в И.П.; то же другой ногой (5-6 раз).

Приподняться на носки, словно пытаясь сняться с гвоздика, руки в стороны – вернуться в И.п. (5-6 раз).

Вытянуть правую руку в сторону, не отрывая от стены, сохраняя равновесие; тоже в другую сторону(5-6 раз).

Поднять правую ногу, согнутую в колене, и, захватив руками голень, подтянуть колено к груди, вернуться в И.П.; то же другой ногой (5-6 раз).

Поднять правую ногу, согнутую в колене, подтянуть к ней нос (плечи плотно прижаты к стене), двигаются только шея и голова, вернуться в И.П.; то же левой ногой (5-6 раз).

Мелкими шажками, не отрывая пяток от стены, поставить ноги на ширину плеч, руки на пояс. Касаясь стены затылком, спиной, ягодицами и плечами, наклониться в правую сторону, вернуться в И.П.; то же в левую сторону (3-4 раза).

**«Ракета»**

Цель: *формирование правильной осанки у вертикальной плоскости.*

Ходьба по залу на носках, руки вверх, кисти рук сомкнуть. Голову держать ровно, не отпускать.

**Игра – упражнение «Жучок на спине»**

Цель: *формирование правильной осанки.*

И.П. лежа на спине, руки и ноги свободном положении. Представим, как с ветки на землю упал жучок, но упал неудачно. Оказался на спинке и пытается перевернуться на животик, чтобы уползти.

Изображение барахтание лапками в разные стороны. Раскачивание на спине с боку на бок (боковая качалочка). Попытка рывком перевернуться на бок, а затем встать на локти и колени. Во время барахтанья не помогать головой и плечами, раскачиваться всем туловищем.

В конце игры детей можно спросить: какая часть тела поддается раскачиванию легко, а какая остается неподвижной? Какай ты жук? Что у вас есть (лапки, крылышки, панцирь)? Каково ваше настроение?

**«Кач – кач»**

Цели: *укрепление связочно – мышечного аппарата стопы; увеличение амплитуды движений в голеностопных и суставах стоп, пальцев ног.*

И.П. лежа или сидя на полу, ноги на ширине плеч (вытянуть). Сгибать и разгибать ступни – вправо, влево, вверх, вниз. Движения сопровождать словами «кач-кач».

**«Мышка и мишка»**

Цели: *укрепление мышц верхних и нижних конечностей, формирование правильной осанки, улучшение координации движений.*

У мишки дом огромный (выпрямиться, встать на носки, поднять руки вверх, потянуться, посмотреть на руки – вдох).

У мышки- очень маленький (присесть, обхватить руками колени, опустить голову- выдох с произношением звука [ ш ].

**«По – турецки мы сидели…»**

Цели: *формирование координации движений, укрепление мышечного корсета позвоночника, развитие и мышц нижних конечностей.*

По – турецки мы сидели,

Пили чай и сушки ели.

Пили, пили, ели, ели,

Еле – еле досидели.

И.П. сидя, ноги «калачиком», кисти рук упираются под подбородок. Покачивать головой и туловищем из стороны в сторону.

**Игра – упражнение «Не расплескай воду»**

Цель: *формирование правильной осанки.*

И.П. о.с. ноги вместе. Руками лопатках держится палка (коромыслом). Ребенок представляет, что необходимо зачерпнуть ведрами воду из колодца и донести ее до дома.

Наклон в правую, а затем в левую сторону (импровизация зачерпывания воды). Гордой легкой походкой он передвигается с «коромыслом» по залу.

Палку – коромысло можно держать двумя руками на уровне плеч,шире плеч, одной рукой, но в любом случае она должна быть перпендикулярна по отношению к телу и параллельна полу.

Можно оценить самую красивую походку.

**«Потягивание»**

Цели: *укрепление мышечного корсета позвоночника, мышц тазового пояса.*

И.П. лежа на спине, потянуть ногу пяточкой вперед, а левую руку вытянуть назад за голову вдоль туловища. То же самое другой ногой и рукой. Затем двумя ногами и руками вместе.

**«Морская звезда»**

Цели: *формирование правильной осанки, улучшение координации движений.*

И.П. лежа на животе, поднять руки и ноги в стороны. Вы – морская звезда! Покачайтесь на волнах.

**«Солдатики и куклы»**

Цели: *устранение и компенсация деформации осанки, укрепление мышечного корсета позвоночника и мышц конечностей.*

Солдатики из дерева (*И.П.О.С.- стоять, вытянувшись, прижав руки к туловищу, напрягая мышцы рук, спины, живота*).

Как столбики стоят,

А куколки на ниточке,

Как тряпочки висят (*И.П. О.С. болтать руками, поворачиваясь вправо – влево. Наклониться вперед, расслабив руки и верхнюю часть туловища*).

**«Качели»**

Цели: *укрепление мышц нижних конечностей и мышц, участвующих в формировании свода стопы.*

И.п. сидя на корточках. Пружиня в коленях и щиколотках, покачивается на счет ведущего.

**«Часики»**

Цели: *тренировка координации движений, развитие мышц голеностопного сустава и мышц, формирующих стопу.*

И.П.О.С. поднять левую (потом правую) ногу. Поворот стопы наружу, затем поворот стопы внутрь (4-6 раз).

**«Плавание на байдарках»**

Цели: *укрепление мышечного корсета позвоночника, связочно – мышечного аппарата ног и рук.*

И.П. сидя на полу, ноги чуть согнуты в коленях, руки вытянуть вперед. Лечь на спину и попробовать медленно сесть без помощи рук и снова лечь. Поплыли! Повторить 5 раз.

**«Гусеница»**

Цели: *формирование правильной осанки, развитие координации движений в крупных мышечных группах рук и ног.*

И.П. встать на четвереньки, подтянуть колени к рукам, не отрывая ног от пола. А затем переставить обе руки одновременно вперед, как можно дальше. Так и передвигается гусеница в поисках еды. А теперь вы все – гусеницы. Поползли!

**«Ножницы»**

Цели: *укрепление мышц нижних конечностей, участвующих в формировании свода стопы.*

Давайте представим, что наши ножки – ножницы.

И.П. лежа на животе, поднимать поочередно прямые ноги вверх-вниз. Чтобы «ножницы» хорошо резали, ноги должны быть прямые. Лечь на спину, отдохнуть. Повторить 3 раза.

Второй вариант: И.П. – лежа на спине.

**Релаксация с речевым сопровождением**

**Сказка**

Мы помашем крыльями,

Мы как будто птицы.

А когда уснем мы,

Сказка нам приснится.

Шар приснится голубой

И мишутка маленький,

Фантастический герой

И цветочек аленький.

Наш цветок растет, растет,

Раскрывается цветок.

Лепестки нам нежно улыбаются,

У ребяток глазки закрываются.,

Все чудесно расслабляются…

**Рыбки**

В голубой водице

Плывет рыбок вереница.

Чешуей златой сверкая,

Кружится, играет стая.

Тишина их манит вниз,

Рыбки, рыбки вниз пошли,

Рыбки, рыбки все легли.

Глазки все закрыли,

Плавнички расслаблены,

Все мы успокаиваемся,

Тихо расслабляемся…

**Молчок**

Чики – чики, чики – чок.

Где ты дедушка – молчок?

Заходи к нам, посидим,

Помолчим…

Слышь, добрый старичок?

Ти – ши – на…

Пришол молчок!

Не спугни его смотри –

Ни – че – го не говори, тс – ссс…

**Расслабление**

Все умеют танцевать,

Прыгать,

Бегать, рисовать.

Но не все пока умеют

Расслабляться, отдыхать.

Есть у нас игра такая –

Очень легкая, простая,

Замедляется движенье…

И становится понятно –

Расслабление приятно!

**Кулачки**

Руки на коленях,

Кулачки сжаты,

Крепко, с напряжением.

Пальчики прижаты *(сжать пальцы).*

Пальчики сильней сжимаем –

Отпускаем, разжимаем *(легко приподнять*

*и уронить расслабленную кисть).*

Знайте, девочки и мальчики:

Отдыхают наши пальчики.