УПРАВЛЕНИЕ ПО ОБРАЗОВАНИЮ И НАУКЕ АДМИНИСТРАЦИИ МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ГОРОДСКОЙ ОКРУГ ГОРОД-КУРОРТ СОЧИ КРАСНОДАРСКОГО КРАЯ

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДЕТСКИЙ САД ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕГО ВИДА № 79
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ГОРОДСКОЙ ОКРУГ ГОРОД-КУРОРТ СОЧИ КРАСНОДАРСКОГО КРАЯ

Утверждаю
Заведующая
МДОУ детский сад № 79

Принята на заседании
педагогического совета МДОУ № 79
Протокол № 1 от «31» августа 2022г.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат:013A8B3765A79F9E 2EA30DFBD84C97DB4423824E
Владелец: **Собатенко Татьяна Николаевна**
Действителен: с 29.11.2021 по 29.11.2022

Собатенко Т.Н.
Приказ № от «31» августа 2022г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ

"КРЕПЫШОК"

Уровень программы: *ознакомительный*

Срок реализации программы: *1 год: 64ч*

Возрастная категория: от *5* до *7* лет

Форма обучения: *очная*

Вид программы: *модифицированная*

Программа реализуется на: *внебюджетной основе*

ID-номер Программы в Навигаторе: 27579

Автор-составитель:
Киврина Елена Владимировна
воспитатель

г. Сочи, 2022 г.

1.Пояснительная записка.

1.1. Направленность Программы.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа

физкультурно-спортивной направленности "Крепышок" (далее Программа) отвечает требованиям и составлена в соответствии со следующими нормативными документами:

1. Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Федеральным проектом «Успех каждого ребенка», утвержденным 07.12.2018;
3. Распоряжением Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 № 996-р «Об утверждении Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»;
4. Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р (далее – Концепция);
5. Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
6. Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
7. Приказом Министерства труда и социальной защиты РФ от 22.09.2021 №652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;
8. Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
9. Краевыми методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих общеобразовательных программ;
10. Уставом МДОУ детский сад № 79

Программа составлена в силу особой актуальности проблемы укрепления и сохранения здоровья детей, направлена на профилактику и коррекцию функциональных отклонений со стороны опорно-двигательного аппарата у детей и является модифицированным вариантом, так как содержание обучения базируется на практических рекомендациях известных авторов. Программа разработана на основе методических пособий: Моргуновой О.Н. «Профилактика плоскостопия и нарушений осанки в ДОУ»; Анисимовой Т.Г, Ульяновой С.А. «Формирование

правильной осанки и коррекция плоскостопия у дошкольников»; Клюевой «Корригирующая гимнастика для детей с нарушением опорно-двигательного аппарата в условиях детского сада», Лосевой В.С. «Плоскостопие у детей дошкольного возраста: профилактика и лечение», Шармановой С.Б., Федорова А.И. «Профилактика и коррекция плоскостопия у детей дошкольного и младшего школьного возраста средствами физического воспитания».

1.2.Актуальность Программы состоит в том, сегодня жизнь ставит перед нами много новых проблем, среди которых самой актуальной на сегодняшний день является проблема сохранения и укрепления здоровья. В настоящее время общество стремится к тому, чтобы все дети, начиная с раннего возраста, росли здоровыми и гармонически развитыми. Вместе с тем результаты научных исследований свидетельствуют о том, что уже в дошкольном возрасте здоровых детей становится все меньше и меньше. По данным опубликованным в Государственном докладе о состоянии здоровья населения РФ, 60% детей в возрасте от 3 до 7 лет имеют функциональные отклонения в состоянии здоровья и только 10% детей приходят в школу абсолютно здоровыми. Все чаще и чаще в детском саду стали встречаться дети с плоскостопием, а значит и с нарушением осанки, так как эти заболевания взаимосвязаны. Плоскостопие чаще всего встречается среди ослабленных детей с пониженным физическим развитием и слабым мышечно-связочным аппаратом. Нередко нагрузка при ходьбе, беге, прыжках для сводов стоп таких детей оказывается чрезмерной. Связки и мышцы стопы перенапрягаются, теряют пружинящие свойства. Своды стоп расплющиваются, опускаются, и возникает плоскостопие: про дольное, поперечное или продольно - поперечное. Наиболее часто встречающей патологией у детей дошкольного возраста является деформация свода стопы - ее уплощение. Речь идет о продольном плоскостопии, так как поперечное плоскостопие в детском возрасте встречается сравнительно редко. Плоскостопие - это не только косметический дефект. Оно часто сопровождается болями в стопах, голенях, повышенной утомляемостью при ходьбе, затруднениями при беге, прыжках, ухудшением координации движений, перегрузкой суставов нижних конечностей, более ранним появлением болевых синдромов остеохрондроза. Дошкольный возраст - это важный период, когда закладывается основы здоровья, развиваются двигательные навыки, закаливается организм, создается фундамент физического совершенствования человеческой личности. Профессор И.А. Аршанский, более тридцати лет назад дал формулу важнейшего закона развития: ведущей системой в организме ребенка является скелетно-мышечная, а все остальные развиваются в зависимости от нее. Нагружая скелетно-мышечную систему, мы не только делаем ребенка сильным и ловким, но тем самым развиваем и укрепляем его сердце, легкие, все внутренние органы. Включение в интенсивную работу скелетно-мышечной системы ведет к совершенствованию всех органов и систем - к созданию резервов мощности и прочности организма, которые, в свою очередь, и определяют меру крепости здоровья. В настоящее время идет постоянный поиск

новых и совершенствование старых форм, средств методов оздоровления детей дошкольного возраста в условиях организованных детских коллективов.

Новизна Программы предполагает:

- интегрированный подход к обучению и комплекс различных эффективных средств и методов, совокупность которых способствует укреплению и сохранению здоровья детей;
- наличие физиологического обоснования Программы с учетом возрастных особенностей детей;
- компетенции детей, полученные на занятиях, имеют практическую значимость;
- Программа не дублирует ни один из предметов. Она закладывает основы укрепления здоровья и предусматривает активную практическую деятельность детей и воспитателя.

Педагогическая целесообразность

Дошкольный возраст – период формирования осанки. В этом возрасте период формирования структуры костей еще не завершен. Скелет ребенка в большей степени состоит из хрящевой ткани, кости недостаточно крепкие, в них мало минеральных солей. Мышцы- разгибатели развиты недостаточно, поэтому осанка у детей этого возраста неустойчива, легко нарушается под влиянием неправильного положения тела.

Осанка – привычное положение тела человека во время движения и покоя – формируется с самого раннего детства в процессе роста, развития и воспитания. Это привычная поза человека, которая зависит от формы позвоночника и развития мускулатуры – «опорного корсета».

Различают осанку правильную, сутулую, лордотическую, кифотическую, выпрямленную, а также ассиметричную.

Нарушения осанки возникают и прогрессируют чаще всего в связи со снижением двигательной активности в период интенсивного роста ребенка.

При всех формах нарушениях осанки затрудняется в той или иной степени работа сердца, легких, диафрагмы. Нагрузка на позвоночник распределяется неправильно, а в дальнейшем могут появиться боли. Раннее выявление нарушений осанки важно, чтобы своевременно начатое комплексное лечение могло дать положительные результаты.

Отчего может нарушиться осанка?

1) Мебель, не соответствующая возрасту, особенно когда ребенок долгое время проводит в этой позе. Поэтому либо нужно всегда помнить о соответствии стульев и столов как в группе, так и дома, либо не мешать ребенку больше времени проводить в свободной позе (лежа на ковре, например), как это принято во многих зарубежных дошкольных учреждениях и в школах.

2) Постоянное придерживание ребенка при ходьбе за одну и ту же руку.

3) Привычка ребенка стоять с опорой на одну ту же ногу. В норме правильная ходьба – это такая ходьба, когда масса тела равномерно распределяется на обе ноги (способ проверки: поставьте ребенка на разные напольные весы так, чтобы одна нога была на одних весах, другая на других).

Плоскостопие является нарушением опорно-двигательного аппарата. Стопа – опора нашего тела, и любой дефект развития может отражаться на осанке. В дошкольном возрасте стопа находится в стадии интенсивного роста, ее формирование не завершено, поэтому любые неблагоприятные внешние воздействия могут приводить к возникновению тех или иных функциональных отклонений. Недостаточное развитие мышц и связок стоп плохо сказывается на развитие многих движений, приводит к снижению двигательной активности и может стать серьезным препятствием к оздоровлению.

Отсюда возникает необходимость разработки комплексной программы оздоровления детей с учетом региональных климатогеографических особенностей.

1.3.Отличительной особенностью данной программы является то, что основным содержанием программы являются общеразвивающие и специально подобранные физические упражнения и игры направленные на формирование правильной осанки и профилактику плоскостопия. В программе предусмотрено отслеживание результатов воздействия упражнений на организм дошкольника посредством мониторинга физического развития и физической подготовленности. Теоретический материал программы дается темами, сообщение знаний организовывается в форме бесед в процессе занятия, во время выполнения двигательных действий или после занятия (группой или индивидуально). Такие беседы знакомят дошкольников не только с необходимостью формировать правильную осанку, вести здоровый образ жизни, но и с техникой выполнения тех или иных видов физических упражнений и их значимостью на организм человека.

1.4. Адресат программы.

Программа рассчитана для детей старших и подготовительных к школе групп по обучению дошкольников элементам лечебной физкультуры. Состав групп постоянный без предварительной подготовки, группы могут формироваться по возрастным характеристикам. В состав возрастных групп могут включаться дети с ОВЗ, не имеющие противопоказаний для занятий данным видом деятельности. Наполняемость групп 7-10 воспитанников. Набор детей в группу носит свободный характер и обусловлен интересами воспитанников и их родителей.

1.5. Уровень, объём и сроки реализации программы:

Уровень программы: ознакомительный. Программа курса предполагает знакомство с теорией и практикой лечебной физкультуры и рассчитана на один год обучения - 64 часа: 2 часа в неделю.

1.6. Формы и режим занятий.

Форма обучения – групповая, очная. Режим занятий – 2 раза в неделю, по 30 минут – 1 академический час. Образовательная деятельность осуществляется во второй половине дня после дневного сна. Программа строится в соответствии с физическими закономерностями возрастного развития. Адекватность требований и нагрузок, предъявляемых к ребёнку в процессе занятий, способствует оптимизации занятий, повышению эффективности. Индивидуализация темпа работы - переход к новому этапу обучения только после полного усвоения материала предыдущего

этапа. Для успешной реализации программных задач используются занятия по содержанию:

• Традиционные
• Круговые тренировки
• Игровые
• Обучающие
• Познавательные

Структура занятий:

Вводная часть: проверка осанки и равнения, различные виды ходьбы, бега для коррекции и профилактики осанки и плоскостопия – 4мин.

Основная часть: ОРУ- блок физических упражнений направлен на развитие гибкости и подвижности позвоночника, укрепление мышечного тонуса, коррекцию осанки и формирование нормального свода стопы – 5мин.

ОВД – упражнения на равновесие, прыжки, метание, лазание, ползание - 6мин.,игры разной подвижности – 3мин.

Заключительная часть: коррекционные упражнения, релаксация – 2-3 мин.

Программа реализуется на государственном языке Российской Федерации – русском.

1.7. Особенности организации образовательного процесса. Программа строится с учетом принципов лечебной физической культуры:

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

Ведущей формой организации обучения являются, как групповая, так и индивидуальная. Применяется дифференцированный подход к детям, в связи с их индивидуальными особенностями, результативность в усвоении материала может быть различной. Допускается ограничение поставленных задач для детей, испытывающих затруднения. Дифференцированный подход поддерживает мотивацию к занятиям и способствует удержанию желания детей заниматься.
Учебный материал Программы состоит из двух составных частей:

- теоретической - формирующей систему понятий, теоретических знаний, которые должны получить воспитанники в процессе обучения;
- практической – направленной на приобретение умений и навыков в области лечебной физкультуры.

Обучение проводится в оборудованном спортивном зале с использованием учебно-материальной базы, соответствующей установленным требованиям.

2. Цель и задачи программы.

Цель программы: Формирование ценностного отношения детей к здоровью и здоровому образу жизни, профилактика и коррекция заболеваний опорно-двигательного аппарата детей дошкольного возраста.

Основные задачи программы:

Оздоровительные

- сохранять и укреплять здоровье детей;
- содействовать правильному и своевременному формированию физиологических изгибов позвоночника и свода стопы;
- оказывать общеукрепляющее воздействие на организм ребенка;
- укреплять связочно-суставной аппарат, мышцы спины и брюшного пресса, как необходимое условие для профилактики плоскостопия и нарушения осанки;
- обучать правильной постановке стоп при ходьбе;

Развивающие

- развивать психофизические качества (быстроту, силу, гибкость, выносливость, ловкость);
- двигательные способности детей (функции равновесия, координации движений);
- дружеские взаимоотношения через игру и общение в повседневной жизни;

Воспитательные

- воспитывать и закреплять навык правильной осанки и стереотипа правильной походки;
- корректировать проявление эмоциональных трудностей детей (тревожность, страхи, агрессивность, низкая самооценка);
- воспитывать потребность в здоровом образе жизни;

3.Содержание программы:

Учебный план. Учебно – тематический план Программы представлен тремя основными образовательными модулями, интеграция которых позволяет добиться положительного результата при реализации Программы. Каждое занятие - интегрированное и состоит из:

- теоретической - формирующей систему понятий, теоретических знаний, которые должны получить воспитанники в области здорового образа жизни;
- практической – направленной на приобретение умений и навыков в области лечебной физкультуры.

3.1. Учебно-тематический план Программы

№ п/п	Модуль	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	1 Модуль "ЗДОРОВЫЕ НОЖКИ"	21	4.2	16.8	• Педагогическое наблюдение; • Оценка качества выполнения упражнений; • Беседа; • Опрос.
2.	2 Модуль "КРАСИВАЯ СПИНКА"	22	5.5	16.5	
3.	3 Модуль "ДВИЖЕНИЕ- ЖИЗНЬ!"	21	4.2	16.8	

3.2. Тематический план по периодам

Этап	Период	Задачи	Количество часов
Ознакомительный	**Октябрь Ноябрь**	1.Воспитание сознательного отношения к занятиям. 2.Обучение навыкам принимать и фиксировать правильную осанку. 3. Обучение специальным корригирующим упражнениям. 4.Общее укрепление мышечно-связочного аппарата. 5. Развитие силы мышц (захваты и прокаты стопой предметов различной формы, сгибание - разгибание пальцев ног). 6. Создание правильного представления о нормальной постановке стоп в положении сидя, стоя, в ходьбе. 7. Обучение правильному выполнению упражнений для формирования осанки и укрепления свода стопы Обучение массажу стоп мячами - массажерами.	**16**
Основной	**Декабрь Январь Февраль**	1. Совершенствование навыка правильной осанки и выработка стереотипа правильной походки 2. Развитие гибкости и подвижности позвоночника. 3. Обучение упражнениям, укрепляющим мышечный корсет с применением гимнастического инвентаря (гимнастические палки, мячи, обручи, мячи - массажеры и т.д.). 4. Укрепление мышц голеностопного сустава и стопы. 5. Развитие силы стопы (упражнения выполняются в исходном положении стоя, добавляется ходьба на носках, на наружном своде стопы)	**24**

Заключительный	**Март Апрель Май**	1. Укрепление мышц ног и верхнего плечевого пояса с применением наклонной доски, массажеров, с использованием упражнений: покачивание на носках, ходьба на носках на месте, ходьба с высоким подниманием колена, бег на месте на носках, прыжки на двух ногах с продвижением вперед по амортизирующему покрытию (матах). 2. Развитие общей и силовой выносливости. 3. Формирование навыка рациональной техники ходьбы, бега и прыжков. 4. Закрепление достигнутых навыков стереотипа правильной осанки и походки	**24**

3.2. Содержание учебного плана
Перспективный календарно-тематический план работы

Месяц	**Задачи**	**Содержание занятия**	**Оборудование и инвентарь**
Октябрь	Исследование физического развития и здоровья детей.	• Проведение диагностики и тестирование	Таблицы и карты диагностики, плантограф, участие медсестры
	1.Знакомство со спортивным инвентарем и способами его использования. 2.Формировать правильную осанку у детей. 3. Развивать общую выносливость.	• Проверка осанки, команда «Выпрямись». • Упражнения и самомассаж в движении с гантельками. • Упражнения стоя, сидя и лежа с гантельками. • Игры на формирование правильной осанки и профилактику плоскостопия. • Обучение расслаблению мышц лежа на спине.	Массажные дорожки, гантели, массажные коврики.
	1 .Учить правильно держать осанку. 2. Укреплять мышцы спины, рук и ног 3. Развивать координацию движений, ловкость, прыгучесть.	• Проверка осанки, команда «Выпрямись». • Упражнения и самомассаж в движении с мячами. • Упражнения стоя, сидя и лежа с мячами. Упражнения на растяжку с мячами. • Игры на формирование правильной осанки и профилактику плоскостопия. • Релаксация.	Массажные дорожки, мячи, расслабляющая музыка
	1. Учить детей правильно занимать и.п., согласовывать движения рук и ног. 2. Учить, правильно держать	• Проверка осанки. • Упражнения и самомассаж в движении. • Упражнения с использованием	канат, скамейки, дуги, большие и малые кубы, бревно,

	осанку, напрягать и расслаблять мышцы. 3.Укреплять мышцы и связки стоп с целью предупреждения плоскостопия.	скамейки. • Упражнения с использованием жгутиков. • Полоса препятствий с использованием скамейки, дуг, больших и малых кубов, гимнастического мата и бревна. • Релаксация.	гимнастический мат
Ноябрь	1. Учить детей начинать и заканчивать упражнения по сигналу, сохраняя заданный темп. 2. Упражнять детей в различных видах ходьбы. Развивать ловкость, внимание, координацию движений.	• Проверка осанки. • Упражнения и самомассаж в движении с гимнастическими палками. • Упражнения стоя, сидя и лежа с палками для укрепления мышц стопы, «мышечного корсета» и на растяжку. • Игры для формирования правильной осанки и профилактики плоскостопия. • Релаксация.	Массажные дорожки, гимнастические палки, расслабляющая музыка.
	1. Содействовать укреплению здоровья и правильному физическому развитию. 2. Укреплять и развивать силу мышц рук, ног, спины, живота.	• Проверка осанки. • Упражнения и самомассаж в движении с мешочками. • Упражнения на месте, сидя и лежа с использованием мешочков. • Упражнения в передвижении с использованием шведской стенки и наклонной доски. • Игры для формирования правильной осанки и профилактики плоскостопия. • Релаксация.	массажные дорожки, мешочки с песком, шведская стенка, наклонная доска
	1.Учить детей правильно занимать и.п., согласовывать движения рук и ног. 2.Упражнять детей в ходьбе и беге с ускорением. 3.Укреплять мышцы и связки стоп с целью предупреждения плоскостопия.	• Проверка осанки. • Упражнения и самомассаж в движении с утяжеленными мячами. • Упражнения стоя, сидя и лежа с использованием утяжеленных мячей. • Броски утяжеленного мяча из положения стоя, сидя и лежа. • Игры для формирования правильной осанки и профилактики плоскостопия. • Релаксация.	массажные дорожки, утяжеленные мячи.
	1.Учить детей начинать и заканчивать упражнения по сигналу, сохраняя заданный темп. 2. Упражнять детей в различных видах ходьбы. 3.Развивать ловкость, внимание, координацию движений.	Проверка осанки. Упражнения и самомассаж в движении с мячиками-ежиками. Упражнения для стопы сидя на скамейках с использованием мячиков-ежиков. Упражнения с использованием скамейки для укрепления мышц рук, спины и живота. Игры для формирования правильной осанки и профилактики плоскостопия. Релаксация.	Мячики-ежики, скамейки, расслабляющая музыка.
	1.Содействовать	• Проверка осанки.	Массажные

	укреплению здоровья и правильному физическому развитию. 2.Учить технике выполнения упражнений с гимнастической палкой. 3. Развивать общую выносливость.	• Упражнения и самомассаж в движении с акцентом на правильное дыхание, дыхательные упражнения. • Упражнения с использованием фитболов. • Упражнения на балансирах. • Игры для формирования правильной осанки и профилактики плоскостопия. • Релаксация.	дорожки и коврики. Фитболы, балансиры. Расслабляющая музыка.
	1 .Формировать у детей правильную осанку. 2. Укреплять мышцы спины, рук и ног 3. Развивать координацию движений, ловкость, прыгучесть.	• Проверка осанки. • Упражнения и самомассаж в движении. • Упражнения для стопы на гимнастических матах. • Обучение группировке перекатам на спине. • Различные виды бега и прыжков с продвижением на матах. • Игры для формирования правильной осанки и профилактики плоскостопия. • Упражнения с использованием ленточных эспандеров. • Релаксация.	гимнастические маты, ленточные эспандеры, расслабляющая музыка
	1. Развивать двигательные способности детей. 2. Учить, правильно держать осанку, напрягать и расслаблять мышцы. 3. Укреплять мышцы и связки стоп с целью предупреждения плоскостопия.	• Проверка осанки. • Упражнения и самомассаж в движении с использованием кегель. • Упражнения на месте с использованием плоских колец – стоя, сидя и лежа. • Полоса препятствий с использованием кегель, шведской стенки, плоских колец, каната. • Игры для формирования правильной осанки и профилактики плоскостопия. • Релаксация.	Массажные дорожки, кегли, плоские кольца, канат, расслабляющая музыка
	1. Укреплять мышцы стопы и голени. 2. Упражнять детей в различных видах ходьбы. 3. Развивать навыки самомассажа.	• Проверка осанки. • Упражнения в движении со скакалками, упражнения стоя, сидя и лежа с использованием скакалок. • Упражнения сидя на стульчиках для стопы с использованием нестандартного оборудования (платочки, «скорлупки» от киндер-сюрпризов). • Упражнения на мячах-фитболах. Игры для формирования правильной осанки и профилактики плоскостопия. • Упражнения на балансирах.	скакалки, стульчики, платочки, «скорлупки» от киндер-сюрпризов, балансиры.

		• Релаксация.	
Январь	1. Формировать навык держать осанку, укреплять мышечную систему. 2. Поддерживать стремление детей улучшить результаты выполнения физических упражнений. 3. Развивать ориентировку в пространстве.	• Проверка осанки. • Упражнения и самомассаж в движении. • Упражнения сидя на стульчиках. • Упражнения сидя, в положении на четвереньках и лежа с гимнастическими палками. • Упражнения на растяжку сидя и лежа. • Игры на формирование правильной осанки. • Релаксация	массажные дорожки, стульчики, Гимнастические палки
	1 . Укреплять мышечный тонус свода стоп при ходьбе по неровным поверхностям. 2. Воспитывать выносливость, ловкость, умение соблюдать правила игры.	• Проверка осанки. • Упражнения и самомассаж в движении. • Обучение правильному дыханию во время выполнения упражнений. • Упражнения стоя с использованием массажных ковриков, упражнения сидя и лежа для мышц спины и брюшного пресса без предметов. • Упражнения на мячах-фитболах. • Упражнения на балансирах. • Игры на формирование правильной осанки. • Обучение восстановительному дыханию. • Релаксация	канат, обручи, массажные коврики, балансиры, фитболы. Расслабляющая музыка
	1.Знакомство со спортивным инвентарем и способами его использования. 2.Формировать правильную осанку у детей. 3. Развивать общую выносливость.	• Проверка осанки, команда «Выпрямись». • Упражнения и самомассаж в движении с гантелями. • Упражнения стоя, сидя и лежа с гантелями. • Упражнения на мячах-фитболах. • Игры на формирование правильной осанки и профилактику плоскостопия. • Обучение расслаблению мышц лежа на спине. • Релаксация	Массажные дорожки, гантели, массажные коврики, фитболы.
	1.Учить детей правильно занимать и.п., согласовывать движения рук и ног. 2.Учить, правильно держать осанку, напрягать и расслаблять мышцы. 3. Укреплять мышцы и	• Проверка осанки, команда «Выпрямись». • Упражнения и самомассаж в движении с мячами. • Упражнения стоя, сидя и лежа с мячами. • Упражнения на растяжку с мячами.	Массажные дорожки, мячи, ленточные эспандеры, расслабляющая музыка

	связки стоп с целью предупреждения плоскостопия.	• Упражнения с использованием ленточных эспандеров. • Игры на формирование правильной осанки и профилактику плоскостопия. • Релаксация.	
Февраль	1. Учить детей начинать и заканчивать упражнения по сигналу, сохраняя заданный темп. 2. Упражнять детей в различных видах ходьбы. 3. Развивать ловкость, внимание, координацию движений.	• Проверка осанки. • Упражнения и самомассаж в движении. • Упражнения с использованием скамейки. • Полоса препятствий с использованием скамейки, дуг, больших и малых кубов, гимнастического мата и бревна. • Упражнения на мячах-фитболах. Упражнения на балансирах. • Игры на формирование правильной осанки и профилактику плоскостопия. • Релаксация.	скамейки, бревно, дуги, большие и малые кубы, маты, канат, ленточные эспандеры массажные мячи.
	1. Учить детей начинать и заканчивать упражнения по сигналу, сохраняя заданный темп. 2. Упражнять детей в различных видах ходьбы. 3. Развивать ловкость, внимание, координацию движений.	• Проверка осанки. • Упражнения и самомассаж в движении с гимнастическими палками. • Упражнения стоя, сидя и лежа с палками для укрепления мышц стопы, «мышечного корсета» и на растяжку. • Игры для формирования правильной осанки и профилактики плоскостопия. • Релаксация.	Массажные дорожки, массажные мячи, гимнастические палки, расслабляющая музыка.
	1.Знакомство со спортивным инвентарем и способами его использования. 2.Формировать правильную осанку у детей. 3. Развивать общую выносливость.	• Проверка осанки. • Упражнения и самомассаж в движении с мешочками. • Упражнения на месте, сидя и лежа с использованием мешочков. • Упражнения в передвижении с использованием шведской стенки и наклонной доски. • Игры для формирования правильной осанки и профилактики плоскостопия. • Упражнения с использованием ленточных эспандеров. • Релаксация.	массажные дорожки, мешочки с песком, ленточные эспандеры, шведская стенка, наклонная доска
	1 .Учить правильно держать осанку. 2. Укреплять мышцы спины, рук и ног 3. Развивать координацию движений, ловкость, прыгучесть.	• Проверка осанки. • Упражнения и самомассаж в движении с утяжеленными мячами. • Упражнения стоя, сидя и лежа с использованием утяжеленных мячей. • Броски утяжеленного мяча из положения стоя, сидя и лежа.	массажные дорожки, утяжеленные мячи.

		• Игры для формирования правильной осанки и профилактики плоскостопия. Упражнения на дыхание. • Релаксация.	
Март	1. Содействовать укреплению здоровья и правильному физическому развитию. 2. Укреплять и развивать силу мышц рук, ног, спины, живота.	• Проверка осанки. • Упражнения и самомассаж в движении с мячиками-ежиками. • Упражнения для стопы сидя на скамейках с использованием мячиков-ежиков. • Упражнения с использованием скамейки для укрепления мышц рук, спины и живота. • Упражнения с использованием ленточных эспандеров. • Игры для формирования правильной осанки и профилактики плоскостопия. • Релаксация.	Мячики-ежики, скамейки, ленточные эспандеры расслабляющая музыка.
	1. Формировать у детей правильную осанку. 2. Укреплять мышцы спины, рук и ног 3. Развивать координацию движений, ловкость, прыгучесть.	• Проверка осанки. • Упражнения и самомассаж в движении с акцентом на правильное дыхание, дыхательные упражнения. • Упражнения с использованием фитболов. • Игры для формирования правильной осанки и профилактики плоскостопия. • Релаксация.	Массажные дорожки и коврики. Фитболы, расслабляющая музыка.
	1. Учить детей правильно занимать и.п., согласовывать движения рук и ног. 2. Упражнять детей в ходьбе и беге с ускорением.. 3. Укреплять мышцы и связки стоп с целью предупреждения плоскостопия.	• Проверка осанки. • Упражнения и самомассаж в движении. • Упражнения для стопы на гимнастических матах. • Обучение группировке перекатам на спине. • Различные виды бега и прыжков с продвижением на матах. • Упражнения на балансирах. • Игры для формирования правильной осанки и профилактики плоскостопия. • Релаксация.	гимнастические маты, балансиры, расслабляющая музыка
	1. Учить детей начинать и заканчивать упражнения по сигналу, сохраняя заданный темп. 2. Упражнять детей в различных видах ходьбы. 3. Развивать ловкость,	• Проверка осанки. • Упражнения и самомассаж в движении с использованием кегель. • Упражнения на месте с использованием плоских колец – стоя, сидя и лежа. • Полоса препятствий с использованием	Массажные дорожки, кегли, плоские кольца, канат, балансиры, расслабляющая музыка

	внимание, координацию движений.	кегель, шведской стенки, плоских колец, каната. • Упражнения на балансирах. • Игры для формирования правильной осанки и профилактики плоскостопия. • Релаксация.	
Апрель	1.Содействовать укреплению здоровья и правильному физическому развитию. 2.Учить технике выполнения упражнений с г. палкой. 3. Развивать общую выносливость.	• Проверка осанки. • Упражнения в движении со скакалками, упражнения стоя, сидя и лежа с использованием скакалок. • Упражнения сидя на стульчиках для стопы с использованием нестандартного оборудования (платочки, «скорлупки» от киндер-сюрпризов). • Игры для формирования правильной осанки и профилактики плоскостопия. • Релаксация.	Зеркало, скакалки, стульчики, платочки, «скорлупки» от киндер-сюрпризов
	1 .Формировать у детей правильную осанку. 2. Укреплять мышцы спины, рук и ног 3. Развивать координацию движений, ловкость, прыгучесть.	• Проверка осанки. • Упражнения и самомассаж в движении с мячиками-ежиками. • Упражнения для стопы сидя на скамейках с использованием мячиков-ежиков. • Упражнения с использованием скамейки для укрепления мышц рук, спины и живота. • Упражнения на балансирах. • Игры для формирования правильной осанки и профилактики плоскостопия. • Релаксация. •	Мячики-ежики, скамейки, балансиры, расслабляющая музыка.
	1. Развивать двигательные способности детей. 2. Учить, правильно держать осанку, напрягать и расслаблять мышцы. 3. Укреплять мышцы и связки стоп с целью предупреждения плоскостопия.	• Проверка осанки. • Упражнения и самомассаж в движении с акцентом на правильное дыхание, дыхательные упражнения. • Упражнения с использованием фитболов. • Игры для формирования правильной осанки и профилактики плоскостопия. • Релаксация.	Массажные дорожки и коврики, фитболы, расслабляющая музыка.
	1. Укреплять мышцы стопы и голени. 2. Упражнять детей в различных видах ходьбы. 3. Развивать навыки самомассажа.	• Проверка осанки. • Упражнения и самомассаж в движении. • Упражнения для стопы на гимнастических матах. • Обучение группировке перекатам на	гимнастические маты, балансиры, расслабляющая музыка

		спине. • Различные виды бега и прыжков с продвижением на матах. • Упражнения на балансирах. • Игры для формирования правильной осанки и профилактики плоскостопия. • Релаксация.	
Май	1. Формировать навык держать осанку, укреплять мышечную систему. 2. Поддерживать стремление детей улучшить результаты выполнения физических упражнений. 3. Развивать ориентировку в пространстве.	• Проверка осанки. • Упражнения и самомассаж в движении с использованием кегель. • Упражнения на месте с использованием плоских колец – стоя, сидя и лежа. • Полоса препятствий с использованием кегель, шведской стенки, плоских колец, каната. • Игры для формирования правильной осанки и профилактики плоскостопия. • Релаксация.	Массажные дорожки, кегли, плоские кольца, канат, расслабляющая музыка
	1.Учить детей правильно занимать и.п., согласовывать движения рук и ног. 2.Учить, правильно держать осанку, напрягать и расслаблять мышцы. 3. Укреплять мышцы и связки стоп с целью предупреждения плоскостопия.	• Проверка осанки. • Упражнения и самомассаж в движении с использованием кегель. • Упражнения на месте с использованием плоских колец – стоя, сидя и лежа. • Полоса препятствий с использованием кегель, шведской стенки, плоских колец, каната. • Игры для формирования правильной осанки и профилактики плоскостопия. • Релаксация.	Массажные дорожки, кегли, плоские кольца, канат, расслабляющая музыка
	1. Учить детей начинать и заканчивать упражнения по сигналу, сохраняя заданный темп. 2. Упражнять детей в различных видах ходьбы. 3. Развивать ловкость, внимание, координацию движений.	• Проверка осанки. • Упражнения в движении со скакалками, упражнения стоя, сидя и лежа с использованием скакалок. • Упражнения сидя на стульчиках для стопы с использованием нестандартного оборудования (платочки, «скорлупки» от киндер-сюрпризов). • Игры для формирования правильной осанки и профилактики плоскостопия. • Релаксация.	скакалки, стульчики, платочки, «скорлупки» от киндер-сюрпризов
	Исследование физического развития и здоровья детей.	Проведение диагностики и тестирование занимающихся	Таблицы и карты диагностики, плантограф, участие

			медсестры.

3.2. Содержание изучаемого курса Программы

Значение общеразвивающих упражнений для физического развития детей.

Общеразвивающие упражнения применяются в занятиях всеми видами гимнастики, и особенно основной. Большое значение имеют общеразвивающие упражнения и для коррекции детей, для общего развития дошколят. Это объясняется тем, что регулярное выполнение их способствует развитию и укреплению двигательного аппарата, сердечно-сосудистой, дыхательной, нервной систем, а следовательно, всего организма человека. В результате улучшается физическое развитие, здоровье, работоспособность и жизнедеятельность организма занимающихся.

Характерные особенности общеразвивающих упражнений

1. Общеразвивающие упражнения по своей структуре просты и доступны всем категориям занимающихся. Обучать этим упражнениям довольно просто. Достаточно повторить то или другое упражнение несколько раз. Следует учитывать, что прилагать максимальные усилия можно только при выполнении хорошо усвоенных упражнений. В процессе же обучения им сократительные возможности мышц мобилизуются не полностью. Следовательно, прежде чем пользоваться упражнениями для воспитания тех или других физических качеств, необходимо освоить их.

2. С помощью общеразвивающих упражнений можно оказывать относительно избирательное воздействие на отдельные части тела и отдельные группы мышц. Эта особенность упражнений позволяет оказывать воздействие на различные группы мышц и осуществлять гармоническое развитие двигательного аппарата.

3. Применяя общеразвивающие упражнения, сравнительно легко регулировать физическую нагрузку.

Нагрузка зависит от подбора упражнений и их количества в одном занятии. Одни упражнения могут быть легче, другие – труднее (в зависимости от прилагаемых усилий и количества мышечных групп, участвующих в работе).

Нагрузка изменяется в зависимости от интенсивности мышечных напряжений, с которой выполняются упражнения. Интенсивность мышечных напряжений можно повысить: увеличением продолжительности, количества повторений одного и того же упражнения, изменением скорости выполнения упражнений, увеличением веса отягощений.

Нагрузка также зависит от способа проведения упражнений. Общеразвивающие упражнения могут выполняться с различными интервалами для отдыха (от 5 до 10 сек.). Чем интервал меньше, тем нагрузка больше. Они могут выполняться без пауз, одно за другим. В этом случае нагрузка значительно увеличивается. Эмоциональное состояние занимающихся также сказывается на величине нагрузки и утомляемости. При проведении упражнений игровым способом усталость уменьшается и можно выполнить больший объем работы.

Классификация общеразвивающих упражнений

В основу классификации положен анатомический признак. Упражнения разделены на группы по их воздействию на отдельные части тела человека:
1. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса.
2. Упражнения для мышц туловища и шеи.
3. Упражнения для мышц ног.
4. Упражнения для мышц всего тела (сочетание движений различными частями тела).
В зависимости от методической направленности упражнений все они, в свою очередь, подразделяются на упражнения, развивающие силу, гибкость, быстроту одиночных движений, способность напрягать и расслаблять отдельные мышцы, а в четвертую группу еще включаются упражнения на ощущение правильной осанки и дыхательные.
В практике применяются следующие способы выполнения ОРУ:
1. Одинарный способ – это выполнение комплекса, построенного на основе отдельных движений с обязательным возвращением в исходное положение. Например, наклон вперед и выпрямление в исходное положение, присед и возвращение в исходное положение и т.д.
2. Способ совмещений. Он отличается от одинарного тем, что комплекс (или его часть) строится на соединении (совмещении) двух одинарных упражнений, выполняемых в одном темпе.
Можно выделить три группы совмещений:
1-ая группа совмещений характеризуется тем, что каждое одинарное упражнение (например, присед и вставание) повторяются 2 раза подряд с возращением после каждого раза в исходное положение. Затем таким же образом выполняется второе упражнение 2 раза (например, наклон вперед и выпрямление), и весь цикл повторяется сначала.

2-ая группа совмещений отличается от 1-ой тем, что каждое из двух соединенных (совмещенных) упражнений выполняется один раз, после чего необходимо возвращаться в исходное положение. Например:
Исходное положение руки в стороны.
1. Присед с группировкой.
2. Исходное положение.
3. Мах левой вперед, коснуться носком пальцев рук.
4. Исходное положение.
3-я группа совмещений в отличие от 1-ой и 2-ой групп, предполагает поочередное выполнение соединенных (совмещенных) упражнений без возвращения в исходное положение.
Например:
Исходное положение основная стойка.
1. Наклон вперед касаясь.
2. Выпрямляясь, присед на всей ступне, руки вперед.

3. Серийный способ. Такой способ требует составить серию из четырех упражнений или можно соединить вместе два различных совмещения 1-ой и 2-ой групп в единую комбинацию. При этом, каждое из этих упражнений в отдельности можно повторять по 2 раза подряд или выполнять по 1 разу с последующим возвращением в исходное положение.
4. Поточный способ характеризуется тем, что все упражнения комплекса без пауз между ними. Учитывая достаточную сложность такого способа и для учителя, и для учеников, рекомендуется более доступный вариант. Перед выполнением упражнений учитель предупреждает учащихся, что после выполнения каждого упражнения по команде «Стой!» необходимо немедленно принять такое исходное положение, которое примет учитель. Далее учитель задает упражнение и по принятию учениками по команде «Стой!» соответствующего исходного положения, учитель не задерживаясь называет и показывает действия следующего упражнения, используя распоряжения для их выполнения учениками и т.д. Таким же образом выполняется весь комплекс ОРУ.
5. Проходной (проходящий) способ. Отличительной особенностью данного способа является передвижение учащихся по залу (одновременно или шеренгами (рядами)) и выполнение упражнений.
Можно использовать 2 варианта способа. При 1-ом варианте дети передвигаются вдоль границ зала (площадки) т.е. в обход. При 2-ом варианте – передвижение осуществляется последовательно шеренгами (тройками, четверками) вдоль зала (площадки), после чего возвращаются на начальные позиции, с которых начинали предыдущее упражнение.
Для данного способа типично такое построение упражнения: три шага вперед, приставить ногу (счет 1, 2, 3, 4) и на счет 5-8 упражнение, включенное в комплекс.
Организационно-методические приемы стимулирования интереса детей, при выполнении общеразвивающих упражнений
Под ОМ приемами при проведении ОРУ следует понимать различные педагогические средства, которые положительно влияют на заинтересованность и физическое развитие учащихся. Некоторые приемы облегчают освоение упражнений. Другие - побуждают учеников выполнять упражнения в затрудненных или необычных условиях. В процессе преодоления трудностей воспитывают волевые качества. Ряд приемов содействуют восприятию чувства ритма, развитию быстроты. Большинство предлагаемых приемов организационно-методического характера придают ОРУ более высокую эмоциональную направленность.
Недооценка педагогом необходимости постоянного стимулирования эмоционального фактора является одной из причин однообразия и шаблона в проведении ОРУ, что снижает интерес учащихся к занятиям.
Эмоциональная направленность применяемых педагогических приемов способствует хорошему настроению. А хорошее настроение - залог продуктивности в любом виде деятельности.

В качестве организационно-методических приемов стимулирования эмоционального фактора, повышающего интерес учащихся к выполнению ОРУ можно рекомендовать следующие:

1. Использование предметов: гимнастическая палка, обруч, скакалка, мяч (набивной, резиновый, теннесный), и др.
2. Использование снарядов: гимнастическая скамейка, стенка, шест, длинная планка, длинная скакалка и др.
3. Приемы разнообразных вариантов построения детей: сомкнутые ширенги, колонны; круги (одинарные, концентрические), «квадраты», «ромбы», взявшись за руки, под руки, за ногу, соединив руки под ноги и т.д.
4. Выполнение ОРУ в форме игровых заданий:

- со сменой мест на определенный счет;
- с оббеганием скамеек, стоек, и др. оборудования на 4, 8, 12 счетов и последующим продолжением заданного ранее упражнения;
- включение упражнений, комплексов упражнений типа «чехорда», «тачка», «паровоз», «тоннель», «собачья будка», «хлопушки»; жонглирование, подбрасывание и ловля предметов на месте и в движении;
- выполнение упражнений в парах, тройках, четверках (без предметов и с предметами);
- изменение темпа и ритма упражнения (медленно-быстро, быстро-медленно);
- выполнение упражнений с подсчетом учащихся (всем классом, по-очередно, группами, шеренгами, рядами), с речитативом и др.

5. Построение упражнений в форме соревнования:

- вставание с пола и обратно без помощи рук;
- то же, но соединив руки (в кругу, в цепь и др);
- перешагивание, прыжки через сцепленные руки;
- передвижение (руками, ногами) находясь в упоре лежа и др.
- перетягивание друг друга (на руках, используя палку, скакалку, другие предметы);
- включение в содержание комплекса ОРУ заданий в форме эстафет, взаимоконтроля и взаимооценки качества выполнения упражнений (с оценкой технической точности, амплитуды, темпа, ритма выполнения; на проявление аккуратности, прилежания, организованности, бесшумности выполнения и т.д.);
- организация уроков-конкурсов (смотров) на лучшее (красивое) выполнение ОРУ;
- использование сюжетного названия упражнений, включение в комплекс упражнений, соответствующих по содержанию сюжету сказок, легенд (для учащихся начальных классов), на развитие творческого мышления.

Таким образом, применяя разнообразные организационно-методические приемы с целью стимулирования интереса детей, педагог сделает занятие более интересным, живым, привлекательным, а выполнение общеразвивающих упражнений из муштры и малоэффективного «махания» руками превратиться в увлекательную экскурсию в бесконечно удивительный мир движений и радости!

Строевые упражнения

1. Выполнение команд «Смирно!», «Равняйсь!»,«Отставить!», «Вольно»; расчет группы: «По порядку — рассчитайсь!» и «На первый, второй — рассчитайсь!»,«По три (четыре) и т. д. — рассчитайсь!»; повороты наместе: «Напра-во!», «Нале-во»!., «Кру-гом!».
2. Передвижения обычным и строевым шагом. Шаг на месте; движение в обход: «Налево (направо) в обход шагом (бегом) — марш!». Переход с движения на местек передвижению.
3. Построения и перестроения. Построение в одну шеренгу и одну колонну: «В одну шеренгу (колонну) — становись!», перестроение из одной шеренги в две: «На первый и второй — рассчитайсь!», «В две шеренги — стройся!» и т. д.

Упражнения для развития быстроты

4. Ходьба с преодолением препятствий, с изменением скорости движения, с остановками по сигналу.
5. Повторный быстрый бег на 10—15 м.
6. Бег скрестными шагами левым и правым плечом вперед.
7. Бег между набивными мячами — соревнование на быстроту.
8. Бег в упоре у стены с различным углом наклона туловища.
9. Беговые движения ногами лежа на спине и стоя на лопатках (имитация педалирования).
10. Упражнения и состязания на передвижение (в разные стороны) в положении боевой стойки.
11. Скоростные рывки и ускорения в беге на месте в ответ на определенный жест тренера или звуковой сигнал.
12. Быстрые наклоны, вращения, сгибания и разгибания туловища во время бега короткими шагами.
13. Быстрые движения рук, подобные движениям вовремя бега.
14. Быстрые круговые движения рук в разных плоскостях.
15. Метание облегченных снарядов (молота весом5 кг и менее, набивных мячей, камней разного веса, диска и т. п.).
16. Упражнения со штангой и другими отягощениями, не вызывающими больших напряжений, выполняемые с максимальной быстротой.
17. Отбив мяча (из положения боевой стойки), отскочившего от спины. Партнер из-за спины бросает мяч с расчетом, что мяч, отскочив от стены, попадет в боксера.
18.-Подвижные и спортивные игры с бросками и ловлей мяча (борьба за мяч, баскетбол и др.).

Упражнения для развития силы (мышц ног, рук, туловища)

19. Ходьба: а) на носках, б) на пятках, в) на наружных и внутренних краях ступни, г) шаг с носка, д) прогнувшись и крадучись, е) высоко поднимая колени, ж) в приседе, з) в полуприседе, и) скрестными шагамии т. д.
20. Бег обычный, на носках, с высоким подниманием бедра, со сгибанием ног назад, с подниманием прямых ног вперед или назад и т. д.
21. Прыжки на месте на двух и одной ноге, ноги вместе, врозь, скрестно, чередование прыжков на одной и двух ногах, прыжки в полуприседе и в приседе.

22. Прыжки во время бега, доставая различные висящие предметы (снаряды, канаты) и метки на стене.
23. Впрыгивание на гимнастические снаряды с небольшого разбега (4—6 шагов) или переход на прыжок из боксерского передвижения.
24. Прыжки со скакалкой.
25. Прыжки с двухпудовой гирей, грифом штанги, блинами.
26. Поднимание и опускание прямой или согнутой ноги вперед, назад, в стороны.
27. Взмахи и круговые движения ногами, сгибание и разгибание ног.
28. Полуприседы и приседы (пружинящие, простые) на носках, на всей ступне, на двух и одной ноге, с отягощениями и без отягощений.
29. Наклоны туловища вперед, назад, в стороны, повороты и выпрямления из различных исходных положений (ноги врозь, руки на пояс или вверх; стойка на коленях, руки на пояс).
30. Поднимание туловища в положении лежа на спине при закрепленных ногах. Поднимание согнутых и прямых ног в положении сидя, лежа на спине.
31. Наклоны и поднимания, повороты, вращения головы стоя, сидя, при ходьбе, без сопротивления, оказывая сопротивление движению головы руками.
32. Сгибание и разгибание кисти, круговые движения кистями при передвижении и на месте, из различных исходных положений (руки вперед, вниз, в стороны, вверх).
33. Медленные и быстрые движения прямыми и согнутыми руками при передвижении и на месте из различных и. п. (руки вниз, в стороны, вперед, назад, вверх, на пояс, за голову, за спину, перед грудью).
34. Сгибание и разгибание рук при передвижении и на месте из различных и. п., в том числе в упоре присев, упоре стоя на коленях, упоре лежа на груди, упоре лежа, упоре лежа боком, упоре стоя согнувшись — одновременно, поочередно и попеременно.
35. Упражнения с партнером (в сопротивлениях разного типа) в переталкивании, перетягивании за черту и т. д.
36. Упражнения с набивными мячами: броски и ловля мяча из различных и. п. (лицом, спиной, боком), броски снизу, от груди, от плеча, сбоку, из-за головы, с поворотом.
37. Упражнения с гантелями: из различных и. п., упражнения для кистей, поднимание и опускание прямых рук; сгибание и разгибание рук; круговые движения рук; имитация движений в боксе и плавании.
38. Упражнения на гимнастической стенке в сгибании и выпрямлении рук: а) в упорах лежа и лежа сзади, опираясь руками или ногами о рейку, на различной высоте, б) лицом к стенке в висе стоя и в висе подтягивание на верхней рейке, в) то же, что второе упражнение, но спиной к стенке, г) лазание и слезание по гимнастической стенке на одних руках.
39. Упражнения на перекладине и кольцах: подтягивание в висе.

Упражнения для развития ловкости:

40. Гимнастические вольные упражнения для развития сложной координации движений.

41. Акробатические упражнения (прыжки, кувырки, перевороты, перекаты с простыми сочетаниями из этих элементов).
42. Различные упражнения в лазании (лазание в висе, смешанном висе или упоре, перелезании и т. п.).
43. Упражнения в балансировании на уменьшенной площади опоры (гимнастическом бревне, на рейке перевернутой гимнастической скамейки и т. д.).
44. Упражнения в перебрасывании, ловле различными способами малых набивных и теннисных мячей.
45. Прыжки в высоту и длину с места, разбега, тройной.
46. Эстафеты комбинированные, включающие бег, прыжки, лазание, перелезание, подползание, переноску предметов.
47. Подвижные и спортивные игры с мячом.

Упражнения для развития выносливости:

48. Ходьба (все разновидности), ходьба с дополнительными движениями рук, ходьба с преодолением препятствий.
49. Бег обычный, с прыжками через препятствия, с изменением направления, темпа, в чередовании с ходьбой и т. д.
50. В спортзале: повторный бег от одной лицевой линии до другой и обратно по восьмерке, обегая области штрафного броска и большой центральный круг.
51. Бег на различные дистанции по стадиону, бег по пересеченной местности с подъемами, бег по мягкой песчаной местности в летнее время и по глубокому снегу зимой.
52. Прыжки толчком двух ног с продвижением (вперед и спиной вперед) и активным разворотом носков при толчке внутрь, наружу (ноги при толчке расставлены на ширину плеч).
53. Упражнения с партнером: борьба в стойке (без бросков).
54. Упражнения со скакалкой: промежуточные прыжки на двух ногах, на одной, поочередно, вращая скакалку вперед, назад, сбоку.
55. Спортивные игры с мячом.
56. Упражнения из других видов спорта (гребля, лыжи и др.).

Упражнения для развития гибкости:

57. Пружинистые наклоны вперед (сидя и стоя).
58. Наклоны назад до касания руками пяток.
59. Пружинистые покачивания — приседание в полу-шпагате.
60. Прогибания из положения стоя спиной к гимнастической стенке.
61. Поднимание ног и опускание их за голову (лежа на спине).
62. Мост борцовский с опорой на руки и ноги.
63. Поднимание ног лежа на спине вертикально, руки на поясе. Разведение и скрещивание ног.
64. Наклоны сидя — попеременно к правой и левой ноге.

Упражнения на расслабление

65. Стоя на одной ноге, свободно размахивать расслабленной ногой.
66. Расслабить голень, поддерживая руками бедро.

67. Расслабить ноги в положении лежа.
68. Переносить тяжесть тела попеременно на правую и левую ногу; колено свободной от опоры ноги быстро сгибать, не отрывая носка от пола. Движение напоминает ходьбу на месте.
69. Туловище в полунаклоне вперед, руки висят свободно: поднять плечи вверх и опустить, расслабляя их.
70. Туловище в полунаклоне вперед, руки в стороны или вверх: опустить расслабленные руки так, чтобы они качнулись.
71. Последовательно расслабить руки и плечевой пояс из положения руки вверх; сначала расслабить кисти, затем предплечья и плечи.
72. Напрягать и расслаблять мышцы туловища стоя, сидя, лежа.
73. Стоя ноги врозь в наклоне вперед, расслабив туловище, покачивать им.
74. Круговые движения туловищем (руки, мышцы шеи и верхняя часть туловища расслабленны).
75. Стоя ноги вместе, расслабленно падать вперед, в стороны, выставляя одну ногу в сторону падения.

Корригирующие упражнения.

Упражнения для формирования осанки:

76. Ладони за голову, локти в стороны; выпрямляя спину и поднимаясь на носки, — вдох, возвращаясь в исходное положение, — выдох.
77. Руки согнуты перед грудью, сцепив пальцы; вытянуть руки вверх. Поворачивая ладони кверху, подтянуться; поднимаясь на носки, — вдох, опуская руки, стать в исходное положение — выдох.
78. Руки согнуты и сцеплены за спиной ладонями наружу. Энергично разогнуть их и максимально отвести назад ладонями внутрь; подняться на носки и прогнуть спину. Голову держать прямо, плечи отводить назад до отказа (сводя лопатки); поднимаясь на носки, тянуться вверх — вдох. Возвращаясь в исходное положение,—выдох.
79. У гимнастической стенки (на расстоянии шага спиной к стенке, руки отведены назад, держаться за рейку на уровне поясницы), поднимаясь на носки, прогнуть спину, грудь поднять вперед, голову слегка отклонить назад — вдох; возвращаясь в исходное положение, — выдох.
80. Лежа на животе (на полу), руки в стороны, прогнуться, отводя голову и руки назад.
81. То же, сгибая руки к плечам и сводя лопатки.
82. То же, руки вытянуты вперед; поднимая левую руку и правую ногу вверх, прогнуться, отводя голову назад.
83. То же, с правой рукой и левой ногой.
84. То же, голова опущена, руки в стороны ладонями вниз. Энергично прогибаясь, поднять руки и ноги, отводя назад голову и плечи и сводя лопатки (ласточка).

Упражнения для укрепления мышц стопы:

85. Ходьба на носках, пятках, по гимнастической палке (канату, веревке).

86. Захватывание и перекладывание пальцами ног различных предметов (мячей для настольного тенниса, гимнастических палок, скакалок и др.).
87. Лазание вверх и вниз по гимнастической стенке(захватывая рейку пальцами ног).

Игры.

Помимо игр, приведенных ниже, необходимо использовать также и другие игры, в том числе и подвижные игры. Следует учитывать пригодность или целесообразность той или иной игры для воспитания боксера.

В парных играх участвуют два человека, соревнующихся в силе и ловкости; игры могут проводиться и с разделением на соревнующиеся команды, обязательно с равным количеством участников в каждой. В этом случае от каждой команды по очереди выступает представитель (участник), соревнующийся с соответствующим участником другой команды. Противники проводят не более трех поединков; выигравший две встречи из трех становится победителем. За каждую победу, одержанную участником соревнований, команда, в которой он состоит, получает 1—2 очка (по условию).

1. «Стой крепко». Играющие становятся лицом друг к другу на расстоянии вытянутых рук. Пятки и носки ног у каждого сомкнуты вместе. Ударами ладоней одной или обеих рук одновременно играющие стараются вывести друг друга из равновесия. Ударять можно только открытой ладонью и только по ладони противника. Разрешается уклоняться от ударов или наносить ложные удары. Участник, оторвавший ступни от земли или раздвинувший носки, проигрывает.

2. «Сталкивание в сторону». Играющие становятся друг против друга и ставят ступни ног так, чтобы они соприкасались и составляли прямую линию; при этом пятка ноги, находящейся впереди, должна касаться носка ноги, стоящей сзади. Левые руки убираются за спину. Ударом ладони правой руки по ладони противника нужно заставить его потерять равновесие и отставить любую ногу в сторону. При этом разрешается обманывать, убирать руку, пользуясь ложными ударами и т. д.

3. «Перетянуть за черту». Двое играющих берут друг друга правой рукой за запястье (чуть выше кисти).По сигналу каждый старается перетянуть противника за свою черту, находящуюся на 1—2 м сзади.

Б. Групповые игры (с водящим). От живости и подвижности водящего зависит темп игры и в значительной степени интерес к ней. Водящий должен быть активным, ловким и проворным. Тренер или сам назначает водящего, учитывая его роль в игре, или он определяется по жребию.

4. «Мяч в воздухе». Играющие становятся в круг на расстоянии вытянутых рук. Один из игроков идет в середину водить. Стоящие в кругу перебрасывают мяч один другому в любом направлении, а водящий старается коснуться мяча, когда он находится в воздухе или в руках кого-либо из играющих. Игрок, в чьих руках был осален мяч, или тот, кто его бросил последним, когда водящий до него дотронулся, сменяет водящего.

5. «Салки-перескакалки». В этой игре любой игрок может выручить преследуемого товарища, пробежав между ним и салкой. И тогда водящий салка обязан преследовать того игрока, который перебежал ему дорогу.

В. Игры с разделением на команды. Играющих распределяют на команды (можно рассчитать по номерам в шеренге или по ходу движения колонны). Первые номера составляют одну команду, а вторые другую. Однако при таком способе разделения на команды они не всегда бывают равны по силам. При другом способе распределения на команды играющие выбирают капитанов (маток!), а затем, разбившись примерно на равные пары, сговариваются, кто как себя назовет. Затем игроки подходят к капитанам, которые и выбирают их по названиям. При таком разделении команды бывают почти всегда равны по силам.

6. «Гонка мячей». Играющие делятся на две равные команды, находящиеся на расстоянии нескольких шагов одна от другой, и становятся в затылок друг к другу. Головные игроки находятся па одинаковом расстоянии от намеченной черты, проведенной на земле. Каждый головной имеет в руках мяч. По команде тренера мяч передается из рук в руки над головами игроков, пока он не дойдет до последнего, который быстро бежит вперед и становится во главе своей колонны. Когда первый игрок, сделавшись последним, получит мяч обратно, он бежит к намеченной черте и кладет мяч на землю за чертой. Кто это сделает раньше других, обеспечивает победу своей команде.

Комплексы упражнений

Комплекс упражнений №1 на профилактику правильной осанки

У стены.

Построение проверка осанки.

1.и.п.- стоя, касаясь стены головой, спиной, ягодицами, пятками, икрами ног. Зафиксировать данное положение.

2.и.п. №1. Отойти от стены на 1-2 шага сохраняя осанку. 4раза.

3. и.п. №1. два шага вперёд, присесть, вернуться в и.п. 3-4 раза.

4. и.п. №1. два шага вперёд расслабить последовательно мышцы (шеи, плеч.пояса, рук и т.д.) 4-5 раз.

5. и.п.- стоя принять правильную осанку, приподняться на носки, удерживать положение 3-4 сек. 3-4 раза

6. и.п. №5. два шага вперёд.

7. и.п.№1. присесть разводя колени в стороны сохраняя прямое положение головы и позвоночника. 3-4 раза.

8. и.п. сидя на гимнаст. Скамье у стены, принять правильную осанку, расслабиться. 4-5 раз.

9. и.п. №8 расслабить последовательно мышцы тела. 4-5 раз.

10. и.п. лёжа принять правильное положение, прижать поясничную область тела к полу. Встать, принять то – же положение. 3-4 раза

11. и.п. лёжа, тело составляет прямую линию, руки прижаты к туловищу. Приподнять голову и плечи, вернуться в и.п. 4-5 раз.

12. и.п.- стоя проверить осанку. Ходьба по залу с остановкой. 1 мин.

Заключительная часть. Вис на гимнастической стенке, качели 10-15 мин.
Проверка осанки у стены.

Комплекс упражнений №2 на профилактику правильной осанки.

Старшая и подготовительная группы.

Ходьба по залу на носках, пятках с различным положением рук 1-3 мин.
"Буратино" (формирование правильной осанки у вертикальной плоскости).
И.п.- о.с. у стены, касаясь её затылком, спиной, ягодицами, пятками:
1.Поднять руки через стороны вверх - вернуться в и.п. 5-6 раз.
2. и.п.- стоя, ноги вместе, руки в стороны. Быстро скрестить руки перед грудью, хлопок ладонями по плечам, произнося « у-х-х!» вернуться в и.п. 5-6 раз.
3. и.п.- стоя. Ноги вместе, руки опущены вниз. Приподняться на носочки, словно пытаясь сняться с гвоздика, руки в стороны - вернуться в и.п. 5-6 раз.
4. и.п.-о.с. Вытянуть правую руку в сторону, не отрываясь от стены, поднять левую ногу, не отрывая от стены, сохранять равновесие, то же - в другую сторону. 5-6 раз.
5. и.п.- сидя, руки в упоре сзади. Поднять правую ногу, согнутую в колене, и, захватив руками голень, подтянуть колено к груди - вернуться в и.п.То же - в другую сторону другой ногой. 5-6 раз.
6. и.п.- сидя, по- турецки, положить руки на затылок, спину выпрямить. Откинув голову назад, сделать глубокий вдох, затем наклонить верхнюю часть тела вперёд, сделать выдох. 5-6 раз.
7. и.п.- стоя. 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. 5-6 раз
П.игра « Жучёк на спине».
И.п.- лёжа на спине, руки и ноги в свободном положении. Изображение барахтанья лапками в разные стороны. Раскачивание на спине с боку на бок. Попытки рывком перевернуться на бок, а затем встать на локти и колени.
Ходьба по залу на носках, пятках. Дыхательные упражнения.

Комплекс упражнений № 1 на профилактику плоскостопия.

Ходьба на носках, пятках в среднем темпе 1-3 мин.
«Если бы ноги стали руками» (занятие проводится под текстовое сопровождение)
«Собрались ребята на нашем дворе и стали придумывать, что, как и где надо исправить, перевернуть, чтоб веселее было чуть – чуть.
- Чтоб мы ребята делали с вами, если бы ноги стали руками?
- Разве со скукой не справиться нам, если придумаем дело ногам?!

1. Саша стал спицы начал «Вязать», (взять палочки, карандаши ногами и имитировать вязание).
2. Дима ногами «Грибы собирать».
3. Наташа сказала «По песочку шагать».
4. Яша – ногами «Игрушку катать».
5. Мишка улёгшись у самых дверей стал дирижировать «Марш глухарей»

(лёжа на спине в ногах зажать карандаши или палочки в воздухе дирижировать).

6. Ваня ногою рисует портрет.

7. Юра до солнца ногою достал (лёжа на спине в ногах зажат карандаш поднимать вверх вниз).

8. «Ножницы» выдумал мудрый Андрей из тучек нарезал он сто кораблей (сидя руки в упоре сзади скрестные движения ногами вверх вниз).

Как это здорово – думайте сами и предложите рукам стать ногами.

Ходьба. Дыхательные упражнения.

Комплекс упражнений №3 на профилактику правильной осанки.

Ходьба по залу на носках, пятках, внутренней и внешней основаниях стоп, с различными положениями рук при ходьбе 1-3 мин.

«весёлый гномик» (коррекция сутулости)

1.и.п.-о.с. поднимаясь на носки, прогнуться спиной назад, руки поднять вверх. 5-6 раз медленно.

2. и.п. -о.с. руки за спиной соединены в замок, поднимаясь на носки, прогнуться назад, фиксировать положение спины 4-5 раз медленно.

3. и.п.- ноги на ш.п. руки на поясе. Руки в стороны, наклон вперёд зафиксировать положение спины. 4-5 раз медленно.

4. и.п. стойка на коленях, руки внизу. Руки поднять вверх, прогнуться в спине назад. 5-6 раз медленно.

5. и.п.- лёжа на животе, руки вдоль туловища. Прогнуться, руки отвести назад, голову и плечи приподнять от пола 5-6 раз медленно

Упражнения на расслабление:

1. и.п.- на четвереньках, ходьба по залу « кошечка» 1 круг.

2. и.п.- лёжа на животе « лисичка» ползание на коленях и предплечьях назад 1 круг.

Ходьба. Дыхательные упражнения.

Комплекс упражнений №2 на профилактику плоскостопия.

Ходьба по кругу на носках, пятках, внешних и внутренних сводах стоп. 1 мин.

1. «Балерина».

И.п.- сидя на стуле, ноги поставить на высокие носки. Шагать вперёд- назад пока ноги не встанут полностью на всю ступню 1 мин.

2. « Весёлые прыжки».

И.п.- сидя на ковре, руки в упоре сзади, ноги вместе под углом в 45градусов. На ковре прямо лежит кубик. Поднять ноги перенести их через кубик в правую левую сторону от кубика. 8-10раз

3.» Носильщик».

И.п.- сидя на ковре, руки в упоре сзади, между ног зажат (кубик, резинов.мяч, массажный ёж). Подняв ноги перенести его вправо, влево, вниз, вверх. 7-8 раз.

4.»Шалаш».

и.п.- стоя, пятки вместе, носки врозь. Подняться на носочки и пяточки, почертив в воздухе круг, встать. Изобразив ногами «шалаш». Вернуться в и.п. 7-8 раз.

5. и.п.- сидя на ковре, руки за голову, спина прямая, ноги вместе. Напрячь носки

сильно потянуть к себе, фиксировать до 5, 6-10 отдых, от себя – носки потянуть вниз, фиксировать до 5, 6-10 отдых. 6-7 раз.
6. « прогулка по лианам «. Лазанье по лестнице снизу-вверх. 2-3 раза.
7. массаж стоп массажными мячами. 1-3 мин.
П.игра » Канатоходец».
Дети проходят друг за другом по канату приставным шагом (левым и правым боком), руки на поясе. 2-3 раза.
Ходьба. Дыхательные упражнения

Комплекс упражнений №3 на профилактику плоскостопия.

ХОДЬБА ПО КРУГУ:
1.» ЛИСИЧКИ»- мягкая крадущаяся ходьба на носочках.
2.» КАБАНЧИКИ»- тяжёлая ходьба на пятках.
3.» МИШКИ»- ходьба на внешней стороне стопы. С поджатыми внутрь пальцами – по ребристой наклонной доске, по коврику с пуговицами.
4.и.п.- стоя, носки вместе пятки врозь. Подняться на носки, вернуться в и.п (10-15 раз.)
5. и.п. – стоя, правая нога перед левой (след в след). Подняться на носки, вернуться в и.п. (8-10 раз.)
6. и.п. – стоя, ноги на ширине плеч, руки в стороны. Присесть на всей ступне, вернуться в и.п. (6-8 раз.)
7.и.п.- сидя, пальчиками ног поднять палочку, лежащую на полу и отбросить её как можно дальше. (5-6 раз.)
8. и.п.- сидя, руки в упоре за спиной прокатывание малого мяча с сильным нажимом от носка к пятке. (5-6 раз.)
9. и.п.- сидя, руки в упоре за спиной, захват малого мяча ступнями ног. Перенос мяча ступнями вправо, влево, вперёд, назад от себя. (5-6 раз.)
П\и :» Пас водящему» (пас мяча ногой друг другу).
Ходьба. Дыхательные упражнения.

Комплекс упражнений №4 на профилактику правильной осанки.

ХОДЬБА ПО ЗАЛУ НА НОСКИХ, ПЯТКАХ, ВНЕШНЕЙ И ВНУТРЕННЕЙ СВОДАХ СТОП, С РАЗЛИЧНЫМ ПОЛОЖЕНИЕМ РУК. (3 мин.)
1.И.П.- о.с. Руки к плечам. Круговые вращения согнутыми руками вперёд затем назад. (5-6раз.)
2.И.п.- о.с. Руки перед грудью. С напряжением, рывками развести руки в стороны, поднять вверх, опустить вниз. (3 раза.)
3.И.п.- о.с. Руки вдоль туловища: вывести руки вперёд- вверх, сцепить в замок над головой . Подняться на носки и прогнуть спину. Вернуться в и. п. (3-5 раз.)
4.И.п.-о.с. Руки в стороны. Поднять согнутую в колене ногу с одновременным подъёмом рук вверх (носки тянем, спина прямая). (5-6 раз.)
5.И.п.- сидя на пятках. Руки на коленях. Встать на колени. Руки поднять медленно с напряжением вверх, потягиваясь, отклоняя туловище назад. (4 раза.)
6.И.п.- лёжа на спине, руки вдоль тела внизу, спина, затылок плотно прижаты к полу, в руках маленькие мячи. Поднять руки через стороны вверх, вернуться в и.п.

(5-6 раз.)
7.И.п.- то-же. Поднять руки с мячами перед собой, ноги поднять одновременно вверх. Вернуться в и.п. (5-6 раз.)
П/И: « Проползи в ворота.»
Ходьба. Дыхательные упражнения.

Комплекс упражнений №4 на профилактику плоскостопия.

Ходьба по залу на носках, пятках, полуприседь, с различным положением рук. (3 мин.)
1.И.п.- стоя на носках. Опуститься на пятки, снова подняться (8-10 раз.)
2.И.п.- стоя ноги на ш.п. руки в стороны. Присесть на всей ступне, вернуться в и.п. (6-8 раз.)
3.И.п.- стоя, ноги на ш.п. руки на поясе. Наклоны вправо, влево по (6-8 раз.)
4.И.п.- сидя, руки в упоре за спиной.«Рисование» различных фигур в воздухе носочками ног. (3 мин.)
5.И.п.- сидя на корточках, руки на поясе. Пружинистые перекаты с пятки на носок и наоборот. (6-8 раз.)
6. Лазанье по гимнастической стенке (середина стопы ставится на рейки). (6-8раз.)
П/И: «Удочка». Ходьба. Дыхательные упражнения.

Комплекс упражнений №5 на профилактику нарушения осанки.

Ходьба по залу с гимнастической палкой в руках:
- ходьба обычная, палка в вытянутых руках перед грудью.
- ходьба на носках, поднять палку вверх над головой.
- ходьба на пятках, палку завести за плечи.
- ходьба на внутренних и внешних сводах стоп, палка за спиной в прямых руках. (3мин.)

1.И.п.-о.с., палка внизу. Поднять палку вверх, посмотреть на палку. (5-6 раз.)
2.И.п.-о.с., прижать палку к груди. Поворот туловища вправо - руки выпрямить, встать прямо - палку к груди. Поворот влево - руки выпрямить, в и.п. (5-6 раз.)
3. И.п. – ноги на ш.п., палка внизу. Поднять палку вверх, наклон туловища вправо, влево, вернуться в и.п. (5-6 раз.)
4. И.п. – ноги на ш.п., палка за плечами. Наклон туловища вперёд, вернуться в и. п. Наклон назад, слегка прогнуться, вернуться в и. п. (5-6 раз.)
5.И.п. – ноги на ш.п., палка внизу. Присесть вывести руки вперёд на уровне груди, встать вернуться в и.п. (5-6 раз.)
6.И.п.- сидя, ноги врозь, палка перед грудью. Поднять палку вверх, наклон к правому носку, вернуться в и.п. Наклон к левому носку, вернуться в и.п. (6 раз.)
7. И.п.- о.с., руки на поясе, палка лежит на полу. Ходьба по палке приставным шагом влево, вправо. (5-6 раз.)
8. И.п.- стоя, ноги вместе, руки на поясе, палка лежит на полу. Прыжки на двух ногах влево и вправо вокруг палки. Чередовать с ходьбой на месте. (3раза по 8 пр.)
Ходьба, дыхательные упражнения
П\и: « Море волнуется раз…».

Комплекс упражнений №5 на профилактику плоскостопия.

Построение.

1.«Выпал беленький снежок. Собрались мы в кружок»

Ходьба по кругу на носках, пятках, внешних и внутренних сводах стоп с различным положением рук при ходьбе. Ходьба приставным шагом по гимнастическим палкам лежащим друг за другом, руки на поясе. (3мин.)

2.«Снег, снег, белый снег. Засыпает он нас всех»

Ходьба на месте, не отрывая носки от пола, стараясь поднимать выше пятки (1 мин.)

3. « Мы на саночки садимся и под горку быстро мчимся».

Ходьба с сильно развёрнутыми носками ног. (1 мин.)

4. «Снег, снег, белёй снег. Мчимся мы быстрее всех»

Перекаты с носка на пятку, стоя на месте. (1мин.)

5. «Дети все на лыжи встали, друг за другом зашагали».

Ходьба перекатом с пятки на носок, спина прямая, смотреть вперёд. (1мин.)

4. Планируемые результаты.

В результате освоения Программы дошкольник:

- **Будет знать:** правила поведения на занятиях лечебной физической культуры, что такое лечебная гимнастика, ее роль и влияние на организм ребенка. Что такое правильная осанка. Гигиенические требования к занятиям лечебной физической культуры и самостоятельным занятиям в домашних условиях.
- **Будет уметь**: выполнять упражнения с элементами лечебной физической культуры не только в детском саду, но и самостоятельно в домашних условиях. Дети будут уметь демонстрировать: общеразвивающие упражнения: в положении стоя, сидя, лежа, стоя на четвереньках, с гимнастическими палками, дыхательные упражнения.

5.Календарный учебный график программы

п/п	Дата	Тема занятия	Кол-во часов	Время проведения занятия	Форма занятия	Форма контроля
1	Октябрь	"Ребенок и его здоровье"	2		**Игровые занятия**	Наблюдение за правильностью выполнения заданий
2		"Здоровье в порядке, спасибо зарядке"	2			
3		"Будем спортом заниматься"	2			
4		"Подружись со спортом"	2			
5	Ноябрь	"Если хочешь быть здоров"	2			
6		"Береги свое здоровье"	2			
7		"Почему мы двигаемся?"	2			
8		"Красивая осанка"	2			Анализ динамики развития/опрос
9	Де	"Вот так ножки"	2			Наблюдение за

10		Ребята и зверята"	2			правильностью и чистотой выполнения упражнений и заданий
11		Чтобы сильным быть и ловким, всем нужна нам тренировка"	2			
12		"По ниточке"	2			Самоконтроль
13	Январь	"Ловкие ножки"	2			Наблюдение за правильностью выполнения заданий
14		"Незнайка в стране здоровья"	2			
15		"Веселая тренировка"	2			
16		"Прогулка в зимнем лесу"	2			Самоконтроль
17	Февраль	"На морском берегу"	2			Наблюдение за правильностью и чистотой выполнения упражнений и заданий
18		"Путешествие в страну Здоровию"	2			Наблюдение за правильностью и чистотой выполнения упражнений и заданий
19		"Веселые шаги"	2			Наблюдение за правильностью и чистотой выполнения упражнений и заданий
20		"Береги свое здоровье"	2			Анализ приобретенных компетенций/беседа/опрос
21	Март	"Зарядка для хвоста"	2			Наблюдение за правильностью и чистотой выполнения упражнений и заданий
22		"Кукла с мишкой бойко топают"	2			
23		"По тропе здоровья"	2		Игровые занятия	
24		"Затейники"	2			
25	Апрель	"На весеннем , на лугу"	2			
26		"Колючая травка"	2			
27		"Путешествие в страну мячей"	2			
28		"Проползи и перепрыгни"	2			Самоконтроль
29	Май	"Мишка и пчелы"	2			Наблюдение за правильностью выполнения заданий
30		"Кто со спортом дружит - никогда не тужит"	2			
31		"Веселые старты"	2			Анализ соответствия теоретических знаний и практических компетенций результативности Программы
32		"Сильные, смелые, ловкие, умелые"	2			

6. Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение: для эффективной реализации Программы занятия проводятся в спортивном зале, где создана необходимая развивающая предметно-пространственная среда. При проектировании предметно-игровой среды в спортивном зале, способствующей физическому развитию детей, учитывают следующие факторы:

- индивидуальные особенности ребенка;
- индивидуальные интересы и предпочтения в выборе двигательной деятельности;
- творческие способности;
- возрастные и половые особенности.

При проведении образовательной деятельности широко используются разнообразные игры-забавы, спортивно-игровой материал, оборудование и инвентарь. Все это является органичной составной частью предметно - пространственной среды, которая способствует здоровому развитию детей.

Предметно-игровая среда в спортивном зале включает в себя:

Инвентарь и материалы:

- Гимнастические скамейки;
- Стульчики;
- Гимнастическая стенка;
- Наклонная доска;
- Мячи;
- Гимнастические палки;
- Плоские кольца;

Обручи;

- Утяжеленные мячи;
- Скакалки;
- Мешочки с песком;
- Гантельки;
- Фитболы;
- Кегли;
- Большие и малые кубы;
- Дуги;
- Бревно;
- Мячики-ежики;
- Массажные дорожки и коврики;
- Гимнастические маты;
- Зеркало;
- Нестандартное оборудование: платочки, пластиковые «Скорлупки» от киндер-сюрпризов, резиновые жгутики и др.

Развивающие зоны:

- Зона для прыжков в длину с места
- Зона для построения в круг.
- Зона для метания набивного мяча.
- Зона для прыжков
- Тропа здоровья
- Зона для выполнения упражнений в висе
- Зона для выполнения самомассажа в сухом бассейне
- Зона для образовательной деятельности на спортивных тренажерах.

7. Формы аттестации. Оценочные материалы.

Программой предусмотрена система мониторинга динамики развития детей, динамики их образовательных достижений, основанная на методе наблюдения и включающая: педагогические наблюдения, педагогическую диагностику, связанную с оценкой педагогических действий с целью их дальнейшей оптимизации:

Прогнозируемые результаты и способы их проверки.

К показателям эффективности относятся:

- сохранение и укрепление здоровья детей;
- развитие гибкости и подвижности позвоночника, правильное формирование сводов стопы;
- укрепление связочно-суставного аппарата и мышечного корсета у детей;
- овладение навыком правильной походки;
- развитие физических качеств и двигательных способностей: быстроты реакции, силы, гибкости, ловкости, координационных способностей;
- умение активно участвовать в разных видах двигательной деятельности, самостоятельно использовать полученные знания и сформированные умения в изменяющихся условиях.

Эффективность работы по сохранению и укреплению здоровья, профилактике и коррекции заболеваний опорно-двигательного аппарата детей дошкольного возраста подтверждаются исследованиями:

I. Первичная диагностика детей.

Врачом и медицинской сестрой дошкольного учреждения ежегодно проводятся обследования, направленные на комплексную оценку состояния здоровья, физического развития и функциональных возможностей детей. Задачей руководителя на этом этапе является ознакомление с результатами медицинского обследования и определение группы детей, нуждающихся в физкультурно-оздоровительной работе.

На этом этапе проводится беседа с родителями и воспитателями по следующим вопросам: возраст ребенка, условия жизни;

- наличие жалоб на повышенную утомляемость и боли в нижних конечностях, их интенсивность (острые, тупые, ноющие), локализация (голень, бедро, коленный, голеностопный, тазобедренный суставы), продолжительность, время проявления. Исключаются боли при ненастной погоде, больше характерные при ревматизме.
- перенесенные заболевания и травмы опорно-двигательного аппарата;
- активность ребенка (постоянно подвижен, больше сидит, рисует);
- желание родителей связанное с оздоровлением детей.

На основании полученных данных происходит формирование группы детей для оздоровительных и коррекционных занятий

II. Определение нарушения со стороны опорно-двигательного аппарата.

Для этого в начале и конце учебного года проводится:

- визуальный внешний осмотр ребенка и стопы (определяется длина пальцев). Если второй палец самый стопы), первый палец самый длинный (египетский тип стопы) - оба свидетельствуют о предрасположенности к поперечному плоскостопию;
- плантография по методу В.А. Яралова - Яранцева.- один из самых информативных, популярных и доступных методов диагностики ранних стадий плоскостопия. Плантография - это методика получения отпечатков человеческих стоп в позеестественного прямостояния.

Для получения плантограмм используется плантограф, который представляет собой деревянную рамку размером не меньше 30х40 и высотой 1-2 см, на которую в натянутом виде крепят сначала хлопчатобумажную ткань и поверх нее полиэтиленовую пленку. Ткань смачивается чернилами (штепсельной краской). На пол под окрашенную сторону плантографа кладется чистый лист бумаги. Босого ребенка сажают на ростовой стул (высота стула должна быть такой, чтобы у сидящего ребенка углы в тазобедренном и коленном суставах равнялись 90^0) . Ребенку предлагают поставить обе ноги на полотно прибора и подняться со стула. При этом взрослый держит дошкольника за обе руки, помогая сохранить равновесие. Окрашенная ткань прогибается, соприкасаясь в местах давления с бумагой, оставляет на ней отпечатки стоп - плантограмму.

Оценка плантограммы: заключение о состоянии свода стопы делается на основании расположения двух линий, проведенных на отпечатке. Первая линия проводится от середины отпечатка большого пальца до середины пятки. Вторая линия соединяет середину пятки со вторым межпальцевым промежутком. Если контур отпечатка стопы в серединной части не перекрывает эти линии - стопа нормальная. Если первая линия проходит внутри отпечатка - уплощение свода стопы. Если оба контура расположены внутри контура отпечатка стопа плоская. Плантограммы хранятся в медицинской карте и у воспитателя по физической культуре.

III. Выявление нарушений осанки требует учета типичных возрастных особенностей физиологической осанки у детей, которая с возрастом изменяется. В связи с этим нельзя использовать в качестве образца осанку, признанную правильной для взрослых. В процессе ее формирования создаются варианты типичных (привычных) для того или иного возраста осанок, которые не следует считать неправильными, если они отличаются от образца. Тест учитывает также, что оценка состояния опорно-двигательного аппарата требует не только статического, но и динамического исследования стоя при ходьбе. Для правильной оценки результатов обследования по данной методике необходимо знать возрастно-половые особенности физиологической осанки и учитывать их. Например, характерные черты нормальной осанки детей дошкольного возраста следующие: голова немного наклонена вперед, плечевой пояс незначительно смещен кпереди, не выступает за уровень грудной клетки (в профиль); линия грудной клетки плавно переходит в линию живота, которая выступает на 1 -2 см; изгибы позвоночника выражены слабо, угол наклона таза невелик. Результаты

обследования детей заносятся в тестовую карту для выявления нарушений осанки. С помощью данного теста оценка состояния осанки проводится по следующим градациям:

- отрицательные ответы на все вопросы – нормальная оценка.
- положительные ответы на один или несколько вопросов от номеров 3,5,6,7 включительно – незначительные нарушения осанки. (Дети, обладающие отклонениями, подлежат наблюдению медицинского работника дошкольного учреждения).
- Положительные ответы на вопросы 1,2,4,8,9,10 (один или несколько) – выраженные нарушения осанки. (Дети, отнесенные к данной группе, подлежат обязательному направлению на консультацию к ортопеду).

Тестовая карта для выявления нарушений осанки

	Фамилия, имя ребёнка	Явное повреждение органов движения, вызванное врожденными пороками, травмой, болезнью	Голова, шея отклонены от средней линии; лопатки и таз установлены несимметрично	Выраженная деформация грудной клетки - грудь «сапожника», впалая, «куриная».	Выраженное увеличение или уменьшение физиологической кривизны позвоночника; шейного и поясничного лордоза, грудного кифоза	Сильное отставание лопаток («крыловидные» лопатки)	Сильное выступание живота (более 2см от линии грудной клетки)	Нарушение осей нижних конечностей (О - образные или Х - образные)	Неравенство треугольников талии.	Вальгусное положение пяток или пятки (ось пятки отклонена наружу) во время стояния.	Явные отклонения в походке: прихрамывающая, «утиная» и др	Вывод
1.												

Диагностика усвоенных умений и навыков

1.	Мышечная сила кисти	**Цель:** измерить мышечную силу кистей рук с помощью ручного механического динамометра. Перед обследованием необходимо познакомить детей с прибором динамометром и рассказать, как им пользоваться. Во время тестирования ребенок принимает исходное положение: стоя, руки опущены вниз. Педагог, дает указание взять в руки динамометр, при этом рука ребенка опущена и немного отведена в сторону. Затем педагог использует игровой прием и предлагает ребенку поднять«сетку картошки» - сильно сжать прибор. Делается по две попытки каждой рукой, между попытками даются 1-2минуты отдыха. Результаты измерений фиксируются с точностью до 0,1 кг.	Мальчики: правая рука – 6,9 – 9,3 левая рука – 6,5 – 8,8 Девочки: пра вая рука – 4,2 – 8,5 левая рука – 4,9 – 8,8
2.	Силовая выносливость мышц	**Цель:** Оценить силовую выносливость мышц шеи. Ребенок принимает исходное положение, лежа на спине, руки лежат вдоль туловища, подбородок прижат к груди. Педагог дает указание приподнять голову от пола на 4 – 5 см и удерживать до усталости (в секундах). **Цель:** Оценить силовую выносливость мышц живота. Ребенок принимает исходное положение, лежа на спине, руки лежат вдоль туловища. Педагог дает указание поднять прямые ноги вверх под углом 45º и удерживать до усталости (в секундах), колени не сгибать, носки ног тянуть от себя. **Цель:** Оценить силовую выносливость мышц спины. Ребенок принимает исходное положение, лежа на животе, руки вытянуты вперед. Педагог дает указание приподнять над полом прямые руки, ноги и голову. Руки в локтях не сгибать, голова между рук, носки ног тянуть. Удерживать это положение до усталости (в секундах).	Шея 60 секунд Живот 55секунд Спина 60 секунд
3.	Проверка координации	**Цель:** выявить координационные возможности ребенка при удержании равновесия. Ребенок принимает исходное положение, основная стойка, руки на поясе. Педагог дает указание согнуть в колене левую ногу (и наоборот) и пытается при этом сохранить равновесие. Задание выполняется с открытыми глазами. Время удержания равновесия фиксируется секундомером.	Мальчики: 40 – 60 Девочки: 50 – 60
4.	Функциональная проба. Проба Штанге	Ребенок принимает исходное положение, сидя на стуле, руки на коленях. Инструктор делает указание сделать максимальный вдох и выдох, затем вновь глубокий вдох, закрывает рот и зажимает пальцами нос, задерживая дыхание на предельно возможное время, которое определяется по секундомеру.	Мальчики и девочки: 16 – 60
5.	Функциональная проба. Проба Генчи	Ребенок принимает исходное положение, сидя на стуле, руки на коленях. Инструктор делает указание сделать вдох, затем выдох и задерживает дыхание.	Мальчики и девочки: 12–30

8. Методические материалы

8.1. Методы и приёмы обучения

К специфическим методам физического воспитания относятся:

- методы строго регламентированного упражнения;
- наличие твердо предписанной программы движений (по подбору упражнений, их связкам, комбинациям, очередности выполнения и т.д.);

- точное нормирование нагрузки, по объему и интенсивности, управление ее динамикой в зависимости от психофизического состояния занимающихся и решаемых задач;
- точное дозирование интервалов отдыха между частями нагрузки;
- создание внешних условий, облегчающих управление действиями ребенка (распределение групп на местах занятий, использование пособий, снарядов, способствующих выполнению учебных заданий и т.д.);
- игровой метод (использование упражнений в игровой форме);
- соревновательный метод (использование упражнений в соревновательной форме)

С помощью этих методов решаются конкретные задачи, связанные с обучением технике выполнения физических упражнений и воспитанием физических качеств.

Общепедагогические методы:

• словесные методы (название упражнений, описание, объяснение, пояснения, беседы)

• методы наглядного действия;

• практические методы.

Для выполнения поставленных оздоровительно-воспитательных задач программы используются формы:

• Корригирующая, ритмическая гимнастики;

• Динамические и оздоровительные паузы;

• Релаксационные упражнения;

• Хороводы, различные виды игр;

• Занимательные разминки;

• Различные виды массажа;

• Пальчиковая гимнастика;

• Дыхательная гимнастика.

Основные принципы реализации Программы

- *Принцип научности* - подкрепление всех проводимых мероприятий, направленных на укрепление здоровья, научно обоснованными и практически апробированными методиками.
- *Принцип активности и сознательности* - участие всего коллектива педагогов и родителей в поиске новых, эффективных методов и целенаправленной деятельности по оздоровлению детей.
- *Принцип комплексности и интегративности* - решение оздоровительных и профилактических задач в системе всего образовательного процесса и всех видов деятельности.
- *Принцип гуманизации и индивидуализации* - отказ от насилия, подавления личности, подчинения её педагогу, создающему условия, умело и осторожно направляющему развитие ребёнка.

- *Принцип природосообразности* - определение форм и методов воспитания на основе целостного психолого-педагогического знания о ребенке, его физиологических и психологических особенностей. Формирование у дошкольников стремления к здоровому образу жизни.

8.2. Педагогические технологии:

В программе используются следующие технологии:

- здоровьесберегающие технологии - рациональное чередование учебной и досуговой деятельности, индивидуальное дозирование объёма сложности, мониторинг эмоционального состояния воспитанников;
- развивающее обучение - это принципиально иное построение учебной деятельности. Суть ее концепций заключается в создании условий, когда развитие ребенка превращается в главную задачу, как для педагога, так и для самого ребенка. Способ организации, содержание, методы и формы развивающего обучения ориентированы на всестороннее развитие ребенка;
- технологии дифференцированного обучения;
- технологии использования в обучении игровых методов. В игре воссоздаются условия ситуаций, какой-то вид деятельности, общественный опыт, а в результате складывается и совершенствуется самоуправление своим поведением;
- обучение в сотрудничестве (командная, групповая работа);
- технологии индивидуализации обучения - организация учебного процесса, при котором выбор способов, приемов, темпа обучения обусловливается индивидуальными особенностями детей.

8.3 Деятельность педагога по поддержке детской инициативы:

- Вводить адекватную оценку результата деятельности ребенка с одновременным признанием его усилий и указанием возможных путей и способов совершенствования продукта.
- Спокойно реагировать на неуспех ребенка и предлагать несколько вариантов исправления работы: повторное исполнение спустя некоторое время, доделывание; совершенствование деталей и т. п. Рассказывать детям о трудностях, которые вы сами испытывали при обучении новым видам деятельности.
- Создавать ситуации позволяющие ребенку реализовывать свою компетентность, обретая уважение и признание взрослых и сверстников.
- Обращаться к детям с просьбой, показать воспитателю и научить его тем индивидуальным достижениям, которые есть у каждого.
- Поддерживать чувство гордости за свой труд и удовлетворения его результатами.
- Создавать условия для разнообразной самостоятельной творческой деятельности детей.

- При необходимости помогать детям в решении проблем при организации игры.
- Привлекать детей к планированию жизни группы на день, неделю, месяц. Учитывать и реализовывать их пожелания и предложения.
- Создавать условия и выделять время для самостоятельной творческой или познавательной деятельности по интересам.

Великая ценность каждого человека - здоровье. Вырастить ребенка сильным, крепким, здоровым - это желание родителей и одна из ведущих задач, стоящих перед дошкольным учреждением. В настоящее время проблема профилактики и коррекция отклонений в состоянии здоровья детей дошкольного возраста приобрела особую актуальность. Это обусловлено, прежде всего, наличием большого числа дошкольников (84,9%) с различными отклонениями в состоянии здоровья.

В связи с этим возрастает значение организации работы профилактической и коррекционной направленности непосредственно в условиях дошкольного образовательного учреждения, где ребенок находится практически ежедневно и где, следовательно, имеется возможность обеспечить своевременность и регулярность воздействий.

В процессе организации работы профилактической и коррекционной направленности в условиях дошкольного учреждения особое внимание уделяется профилактике и коррекции нарушений со стороны опорно-двигательного аппарата (дефектов осанки, плоскостопия), поскольку среди функциональных отклонений они имеют наибольший удельный вес

Наиболее часто встречаются следующие нарушения: искривления позвоночника в виде боковых отклонений (сколиоз), чрезмерные отклонения позвоночника в грудном отделе (кифозы) и в поясничном отделе (лордозы); плоскостопие и врожденная косолапость, ассиметричное положение плеч.

Причин неправильной осанки и ее дефектов много: гиподинамия и как следствие, недостаточное развитие мышц спины, живота, шеи, бедер, груди, удерживающих позвоночник в нужном положении; ходьба с опущенной головой, сидение с опущенными плечами и согнутой спиной, а также изменение формы стопы.

Развитию дефектов осанки и развитию плоскостопия способствуют: не соответствие росту ребенка мебели, неудобная одежда и обувь (мала, узка, или наоборот велика), неправильные позы и привычки детей (например: опора при стоянии на одну ногу, чтение или рисование, лежа на боку, или животе и т.д.); однообразные движения (отталкивание одной и той же ногой при езде на самокате, при прыжках во время игр, ношение какого - либо груза в одной и той же руке). Нарушения осанки и стоп может развиваться также из-за частых инфекционных и острых респираторных заболеваний, ослабляющих организм и ухудшающих физическое здоровье детей.

Основным средством формирования правильной осанки и профилактики плоскостопия являются занятия физическими упражнениями. Их благотворное значение доказывается не только научными исследованиями, но и многолетней практикой работы с детьми. Прежде всего, необходимо использовать упражнения для развития больших мышечных групп, особенно спины, живота, ног, чтобы создать естественный мышечный корсет. Упражнения можно выполнять из различных исходных положений - стоя, лежа на спине и животе, сидя на стуле, скамейке, четвереньках.

Профилактика и коррекция осанки и стопы - процесс продолжительный, требующий систематической работы. Успешное решение оздоровительных задач физического воспитания возможно на основе совместной деятельности педагогического коллектива образовательных учреждений и родителей. Для привлечения родителей к активному участию в работе профилактической и коррекционной направленности можно использовать различные формы общения с семьей: родительские собрания, тематические консультации, педагогические беседы, дни открытых дверей, открытые занятия по физической культуре, стенды (уголки) для родителей, папки-передвижки и т.п. Это позволит обеспечить преемственность в развитии и обучении ребенка в условиях ДОУ и семьи, а также повысить осведомленность родителей в коррекционно-профилактических вопросах воспитания детей.

9. Литература

1. Авторский коллектив по д руководством Парамоновой Л.А. «Истоки: Примерная образовательная программа дошкольного образования» - 5-е изд. - М.: ТЦ Сфера, 2014.
2. Бабенкова Е.А., Параничева Т.М. «Растим здорового ребенка. Новые стандарты» - М.: УЦ «Перспектива», 2011.
3. Бабенкова Е.А. «Как сделать осанку красивой, а походку легкой» - М.: ТЦ Сфера, 2008.
4. Волков П. и др. «Новые направления лечебно-оздоровительной работы в ДОУ». Здоровье дошкольника, №3, 2008.
5. Галанов А. С. «Оздоровительные игры для дошкольников и младших школьников» СПб.: Речь, 2007.
6. Картушина М.Ю. «Оздоровительные и познавательные занятия для детей подготовительной группы детского сад.» М.: ТЦ Сфера, 2004.
7. Карепова Т.Г, «Формирование здорового образа жизни у дошкольников: планирование, система работы» - Волгоград: Учитель, 2011г.
8. Каштанова Г.В. «Лечебная физкультура и массаж Методики оздоровления детей дошкольного возраста» Практическое пособие -2 -е изд., испр. и доп. - М.: АРКТИ, 2007.
9. Клюева М.Н. «Корригирующая гимнастика для детей с нарушением опорно-двигательного аппарата в условиях детского сада» - СПб.: ДЕТСТВО - ПРЕСС, 2007.

10. Козырева О.В. «Лечебная физкультура для дошкольников». М: Просвещение, 2006.
11. Лосева В.С. «Плоскостопие у детей: профилактика и лечение» - М.: ТЦ Сфера, 2007.
12. Никанорова Т.С., Е.М. Сергиенко «Здоровячок. Система оздоровления дошкольников» - Воронеж: ЧП Лакоценин, 2007.
13. Подольская Е.И. «Формы оздоровления детей 4-7 лет», М.: Учитель, 2008.
14. Подольская Е.И. «Профилактика плоскостопия и нарушения осанки у старших дошкольников». М: «Скрипторий 2003», 2009.
15. Потапчук А.А. «Как сформировать правильную осанку у ребенка» СПб.: Речь; М.: Сфера, 2009.
16. Полтавцева Н.В., Стожарова М.Ю., Краснова Р.С., Гаврилова И.А. «Приобщаем дошкольников к здоровому образу жизни» - М.: ТЦ Сфера, 2012.
17. Пенькова И. «Новые подходы к профилактике нарушений осанки и сводов стоп у детей на занятиях по физическому воспитанию». Дошкольное воспитание, №9, 2010
18. Страковская В.Л. «300 подвижных игр для оздоровления детей от 1 года до 14 лет»- М.: Новая школа, 1994.
19. Шарманова СБ., Федоров А.И., «Профилактика и коррекция плоскостопия у детей дошкольного и младшего школьного возраста средствами физического воспитания: Учебное пособие» -Челябинск:УралГАФК,1999.