



**Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад № 144 присмотра и оздоровления
Центрального района Санкт-Петербурга**

ПРИНЯТ решением Педагогического Совета ГБДОУ детский сад № 144 Центрального района СПб Протокол № 1 от 30.08.2023	УТВЕРЖДЕН Заведующим ГБДОУ детский сад № 144 Центрального района СПб _____ А.С. Богданова Приказ от 25.09.2023 № 18 ОД/ПЛ
--	--

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
«ЗДОРОВЕЙКА» ДЛЯ ДЕТЕЙ 3-7 ЛЕТ
Государственного бюджетного дошкольного
образовательного учреждения детского сада
№ 144 присмотра и оздоровления Центрального района
Санкт-Петербурга
(ГБДОУ детский сад № 144 Центрального района СПб)
НА 2023-2024 УЧЕБНЫЙ ГОД**

Педагог:

Смоляк И.В.

Санкт-Петербург

СОДЕРЖАНИЕ

I. Целевой раздел

1.1. Пояснительная записка.....	3
1.2. Цели и задачи Программы.....	5
1.3. Основные принципы и подходы к формированию Программы	6
1.4. Возрастные особенности физического развития и функционирования опорно-двигательной системы детей дошкольного возраста	8
1.4.1. Возрастные особенности физического развития и функционирования опорно-двигательной системы детей младшего возраста (3-4 года).....	8
1.4.2. Возрастные особенности физического развития и функционирования опорно-двигательной системы детей среднего возраста (4-5 лет).....	9
1.4.3. Возрастные особенности физического развития и функционирования опорно-двигательной системы детей старшего возраста (5-6 лет).....	11
1.4.4. Возрастные особенности физического развития и функционирования опорно-двигательной системы детей подготовительного возраста (6-7 (8) лет).....	13
1.5. Планируемые результаты освоения Программы.....	16

II. Содержательный раздел

2.1. Особенности организации образовательного процесса	17
2.2. Структура занятий	17
2.3. Календарно-тематическое планирование	18
2.4. Организация и формы взаимодействия с родителями (законными представителями).....	24

III. Организационный раздел

3.1. Организация двигательной деятельности детей.....	25
3.2. Материально-техническое обеспечение.....	25
3.3. Кадровое обеспечение Программы.....	27
3.4. Список использованной литературы.....	27
Приложение.....	29

I. Целевой раздел

1.1. Пояснительная записка

Здоровье- бесценный дар природы, и очень важно уметь его не только сохранить, но и преумножить.

В период детства у ребёнка закладываются основы здоровья, долголетия всесторонней двигательной подготовленности и гармоничного физического развития.

Двигательные координации, физиологические изгибы позвоночника, своды стопы ребёнка формируются в процессе его развития постепенно. Одновременно отрабатываются оптимальные стереотипы ходьбы и других видов движений, формируются двигательные навыки и умения, что способствует гармоничному физическому развитию.

Современные исследования свидетельствуют о том, что дети в большинстве своем испытывают «двигательный дефицит». Уже не является секретом тот факт, что дети дошкольного возраста большую часть времени проводят в статическом положении. Это увеличивает статическую нагрузку на определенные группы мышц и вызывает их утомление. Снижается сила и работоспособность скелетной мускулатуры.

К сожалению, на сегодняшний день, как показывает статистика, до 80% детей, посещающих дошкольные учреждения, имеют нарушения опорно-двигательного аппарата. Это пока еще не болезнь, а лишь нарушение развития костно-мышечного аппарата. Однако на фоне этого, как многим кажется безобидного дефекта, развивается сколиоз.

Всё чаще и чаще в ДОО поступают дети с ослабленным мышечным корсетом, а к старшему дошкольному возрасту формируются нарушения опорно-двигательного аппарата. Данная проблема беспокоит и родителей, для которых здоровье ребёнка является первостепенным.

В связи с этим возникла острая необходимость усовершенствования профилактической работы, благодаря созданию условий для предупреждения нарушений осанки, гармоничного физического развития. Чем раньше, уже в 3-4-летнем возрасте начнём работу по укреплению мышечного корсета, тем меньше вероятности, что к 6-7 (8) годам у детей появятся отклонения в опорно-двигательном аппарате.

Для младшего дошкольного возраста характерна слабость мышечного корсета, несогласованность работы правой и левой половины тела (латеральность), верхней и нижней частей тела (центрация).

Мышечная система у детей формируется на основе развития нервной системы и увеличения массы скелетных мышц, причём происходит этот процесс неравномерно.

В 3-летнем возрасте костная система имеет значительные зоны хрящевой ткани, слабые, мягкие суставы и связки. К 4 годам начинают формироваться устойчивые изгибы позвоночника.

Формирование и закрепление шейного и грудного изгибов происходит быстрее и в основном заканчивается к 7 годам. Поясничная кривизна принимает стойкий характер значительно позже.

Разные группы мышц у дошкольников развиты неодинаково. Особенно важно достичь равномерного развития тех мышц, которые способствуют выработке правильной осанки, главным образом мышц спины, брюшного пресса и плеч.

Включение скелетно-мышечной системы в напряжённую работу ведет к совершенствованию всех органов и систем, к созданию тех резервов мощности и прочности организма, которые и определяют меру здоровья и способствуют гармоничному физическому развитию.

Положительные эмоции, эмоциональная насыщенность двигательной деятельности являются основными условиями при обучении детей движениям. Подражание рождает эмоции, которые активизируют ребёнка. Кроме того, заинтересованность положительно действуют на двигательную активность детей, особенно малоподвижных и инертных.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Здоровейка» (далее – Программа) имеет физкультурно-спортивную направленность, способствует укреплению мышечной системы, формированию правильной осанки и совершенствованию физического развития детей дошкольного возраста.

Программа состоит из двух возрастных периодов:

- ✓ младший дошкольный возраст,
- ✓ старший дошкольный возраст.

Каждый представленный возрастной аспект реализуется в течение 7 месяцев.

В Программе широко используются средства нового поколения для укрепления мышечного корсета и сводов стопы.

Программа строится с учетом возрастных и индивидуальных особенностей детей. Реализуется в работе с детьми дошкольного (3 – 7 (8) лет) возраста в группах общеразвивающей направленности.

Программа разработана в соответствии со следующими нормативными документами федерального, регионального уровня и уровня образовательной организации:

✓ Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее - 273-ФЗ), Концепция развития дополнительного образования детей (распоряжение Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. N 1726-р).

✓ Постановление Правительства Российской Федерации от 15.09.2020 г. N 1441 «Об утверждении Правил оказания платных образовательных услуг».

✓ Приказ Минпросвещения России от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

✓ Распоряжение Комитета по образованию Санкт-Петербурга от 1 марта 2017 г. N 617-р «Об утверждении Методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ в государственных образовательных организациях Санкт-Петербурга, находящихся в ведении Комитета по образованию».

✓ Санитарными правилами СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденными Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. N 28.

✓ Санитарными правилами и нормами СП 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденными Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 №2.

✓ Уставом Государственного бюджетного дошкольного образовательного учреждения детский сад №144 присмотра и оздоровления Центрального района Санкт-Петербурга.

1.2. Цели и задачи Программы

Цель Программы: профилактика нарушения осанки у детей дошкольного возраста, воспитание физических качеств, совершенствование

двигательных функций организма. Приобщение детей и родителей к физической культуре и здоровому образу жизни.

Задачи:

- ✓ формировать потребность в здоровом образе жизни;
- ✓ совершенствовать развитие двигательных способностей детей и физических качеств (силы, выносливости, гибкости, подвижности в суставах, ловкости);
- ✓ воспитывать эмоционально-положительные отношения и устойчивый интерес к занятиям физической культурой и самостоятельной двигательной деятельности;
- ✓ развивать внимание, сосредоточенность, организованность, воображение, фантазию, умение управлять своими поступками и чувствами:
- ✓ укреплять мышцы, формирующий свод стопы; • укреплять мышечный корсет позвоночника, формирующий навык правильной осанки;
- ✓ профилактика нарушений опорно-двигательного аппарата, простудных заболеваний.

1.3. Основные принципы и подходы к формированию Программы

Успешное решение поставленных задач возможно только при использовании *следующих педагогических принципов:*

Принципы научной обоснованности и практической применимости.

Содержание Программы соответствует основным положениям возрастной психологии и дошкольной педагогики и ориентировано на реализацию его в практике работы.

Принцип соответствия критериям полноты, необходимости и достаточности, т.е. позволяет решать поставленные задачи только на необходимом и достаточном материале, максимально приближается к разумному «минимуму».

Принцип единства воспитательных, развивающих и обучающих целей и задач процесса образования детей дошкольного возраста, в процессе реализации которых формируются такие знания, умения и навыки, которые имеют непосредственное отношение к развитию детей дошкольного возраста.

Принцип построения образовательного процесса на адекватных возрасту формах работы с детьми. Основной формой работы с детьми дошкольного возраста и ведущим видом деятельности для них является игра.

Принцип гуманизации образования. Предполагает:

- признание уникальности и неповторимости личности каждого ребенка;
- признание неограниченных возможностей развития личного потенциала каждого ребенка;
- уважение к личности ребенка со стороны всех участников образовательного процесса.

Принцип дифференциации и индивидуализации воспитания и обучения, обеспечивающий развитие ребенка в соответствии с его склонностями, интересами и возможностями, создание условий для воспитания и обучения каждого ребенка с учетом индивидуальных особенностей его развития.

Принцип системности, согласно которому Программа представляет собой целостную систему высокого уровня: все компоненты в ней взаимосвязаны и взаимозависимы.

Им соответствуют подходы к организации психолого-педагогической поддержки ребенка в воспитании, обучении и образовательном процессе.

Деятельностный подход, связанный с организацией целенаправленной деятельности в общем контексте образовательного процесса: ее структурой, взаимосвязанными мотивами и целями; предусматривает включение в жизнь ребенка разнообразных видов детской деятельности, что позволяет решать задачи всестороннего воспитания, образования и развития детей в соответствии с их возрастными возможностями и особенностями.

Социально-педагогический подход обозначает единство и согласованность действий социальных институтов воспитания ребенка вне зависимости от их функционального предназначения в целях гармонизации взаимодействия ребенка и социума. Приобретаемый опыт взаимодействия с социальной средой постепенно ложится в основу социального поведения, социальных оценок, осознания, понимания, притяжения мира людей, что приводит к социальному развитию. Это является залогом того, что в дальнейшем ребенок будет успешно жить в обществе, не теряя своей индивидуальности, и адекватно оценивать и ценить других людей. В свою очередь, от социальной среды зависит, что будет актуализироваться в личности, носителем какой культуры он станет, какие ценности усвоит.

Возрастной подход предполагает ориентировку педагога в процессе воспитания и обучения на закономерности развития личности ребенка (физиологические, психические, социальные и др.), а также социально-психологические особенности групп воспитуемых, обусловленных их

возрастным составом, что находит отражение в возрастной периодизации развития детей.

Индивидуальный подход определяется как комплекс действий педагога, направленный на выбор методов, приемов и средств воспитания и обучения в соответствии с учетом индивидуального уровня подготовленности и развития способностей воспитанников. Он же предусматривает для каждого ребенка сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, полноценное физическое воспитание. При этом индивидуальный подход предполагает, что педагогический процесс осуществляется с учетом индивидуальных особенностей воспитанников (темперамента, характера, способностей, склонностей, мотивов, интересов и пр.), в значительной мере влияющих на их поведение в различных жизненных ситуациях. Суть индивидуального подхода составляет гибкое использование педагогом различных форм и методов воздействия с целью достижения оптимальных результатов воспитательного и обучающего процесса по отношению к каждому ребенку.

Личностно-ориентированный подход предусматривает организацию образовательного процесса с учетом того, что развитие личности ребенка является главным критерием его эффективности. Механизм реализации личностно-ориентированного подхода – создание условий для развития личности на основе изучения ее задатков, способностей, интересов, склонностей с учетом признания уникальности личности, ее интеллектуальной и нравственной свободы, права на уважение.

1.4. Возрастные особенности физического развития и функционирования опорно-двигательной системы детей дошкольного возраста

1.4.1. Возрастные особенности физического развития и функционирования опорно-двигательной системы детей младшего возраста (3-4 года)

В возрасте 3-4 лет у ребёнка многие движения резки и угловаты, низка выносливость мышечной системы. Из-за этого статическое напряжение мышц кратковременно, и малыш не может сидеть или стоять, не меняя позы. Сила мышц кисти рук увеличивается с 3,5-4 кг в возрасте 3-4 лет.

Вследствие мягкости скелета, подвижности позвоночника тело детей четвертого года жизни отличается неустойчивостью, и дети с трудом сохраняют равновесие. Чтобы увеличить площадь опоры, трехлетние дети стоят и ходят, широко раздвинув ноги. При ходьбе они беспорядочно

размахивают руками, шаркают ногами, не полностью выпрямляют ноги. Темп движения неравномерный: ребенок то быстро идет, то почти бежит, то замедляет шаг. Из-за слабости мышц тело принимает неправильное положение (спина согнута, голова опущена и т.п.). Интенсивное развитие скелета детей взаимосвязано с ростом, формированием мышц и связочно-суставного аппарата. Чем младше ребенок, тем более эластичен связочно-суставной аппарат.

На четвёртом году жизни ребёнок владеет большим объёмом двигательных навыков, способен совершать достаточно сложные действия, соблюдая определённую последовательность. Детей характеризует большая осознанность восприятия показа движений и словесного пояснения, что положительно сказывается на качестве выполнения упражнений. Однако отмечается ещё недостаточная слаженность в работе разнообразных мышечных групп (плечевого пояса, туловища, ног), не сформирована произвольность движений.

1.4.2. Возрастные особенности физического развития и функционирования опорно-двигательной системы детей среднего возраста (4-5 лет)

На пятом году жизни продолжается интенсивный рост и развитие организма ребёнка: средняя прибавка в росте за год составляет 5-7 см, в массе тела- 2 кг.

В течении пятого года жизни происходит значительный сдвиг в развитии мускулатуры, в том числе - нервно-психической регуляции её функций.

К пяти годам заметно увеличивается масса мускулатуры, особенно резко нарастает мускулатура нижних конечностей, возрастают сила и работоспособность мышц, что связано с высокой двигательной активностью ребенка.

Мелкие мышцы (пальцев, кистей, стоп) ещё недостаточно развиты в сравнении с крупной мускулатурой, из-за чего детям легче даются движения всей рукой, а не мелкими мышечными группами. Кроме того, сила мышц-сгибателей больше силы мышц-разгибателей, что определяет особенности позы ребёнка - голова слегка наклонена вперёд, живот выпячен, ноги согнуты в коленных суставах.

Характеристикой функционального созревания мышц служит мышечная выносливость. Считается, что её увеличение у детей среднего дошкольного возраста наибольшее. Это происходит за счёт роста диаметра

мышечных волокон и увеличения их числа. Мышечная сила возрастает. Сила кисти правой руки за период от 4 до 5 лет увеличивается в следующих пределах: у мальчиков- от 5,9 до 10 кг, у девочек -от 4,8 до 8,3 кг.

На протяжении 5-го года жизни, особенно к концу, все структурные элементы ходьбы достигают значительного совершенства: начинает устанавливаться определенная ритмичность, увеличивается длина шага, что в сочетании с ритмичностью увеличивает скорость ходьбы; улучшается координация движений.

Есть ряд несовершенств: отсутствует правильная, непринужденная осанка, координированная работа рук и ног, наблюдается шарканье, параллельная постановка стоп, туловище недостаточно выпрямлено, плечи опущены вперед. Дети еще плохо ориентируются в пространстве, слабо сохраняют дистанцию во время ходьбы.

Во второй половине пятого года жизни появляются согласованность движений рук и ног, улучшается ориентация в пространстве при изменении направления, формируется правильная осанка. Сохраняется ритмичность и длина шага. Дыхание становится ритмичным, спокойным.

Необходимо постоянно следить за правильностью позы детей 4-5 лет в связи с особенностями скелета. Скелет ребенка отличается гибкостью, так как процесс окостенения еще не закончен. К концу четвертого года жизни имеются все изгибы позвоночника, но они еще не фиксированы и при расслаблении мускулатуры исчезают.

Диспропорционально формируются у дошкольников некоторые суставы. Например, до пяти лет сумка локтевого сустава у ребенка растет быстро, а кольцеобразная связка, удерживающая в правильном положении головку лучевой кости, оказывается слишком свободной. Вследствие этого нередко возникает подвывих.

Функциональные возможности организма ребёнка 4-5 лет, совершенствование зрительного, слухового, осязательного восприятий, развивающееся преднамеренное запоминание и припоминание создают реальные предпосылки не только для овладения основными движениями в общем виде, но и для формирования умения выделять элементы движений. Развивается способность воспринимать, представлять, анализировать и оценивать последовательность и качество своих действий. Всё это обуславливает вполне преднамеренный и произвольный характер движений

детей. Возникает интерес к результатам движения, правильности его выполнения, соответствие образцу.

1.4.3. Возрастные особенности физического развития и функционирования опорно-двигательной системы детей старшего возраста (5-6 лет)

Возрастной период от 5-6 лет называют периодом «первого вытяжения», когда за один год ребенок может вырасти на 7-10 см. Средний рост дошкольника 5 лет составляет около 106,0-107,0 см, а масса тела 17-18 кг.

Развитие опорно-двигательной системы ребёнка (скелет, суставно-связочный аппарат, мускулатура) к пяти-шести годам еще не завершено. Каждая из 206 костей продолжает меняться по размеру, форме, строению, причём у разных костей фазы развития неодинаковы. Сращение частей решетчатой кости черепа и окостенение слухового прохода заканчиваются к шести годам. Сращение же между собой частей затылочной, основной и обеих половины лобной костей черепа к этому возрасту еще не завершено. Между костями черепа сохраняются хрящевые зоны, поэтому рост головного мозга продолжается (окружность головы к 6 годам равно 50 см).

Позвоночный столб ребенка пяти-семи лет также чувствителен к деформирующим воздействиям. Скелетная мускулатура характеризуется слабым развитием сухожилий, фасций, связок. При излишней массе тела, а также при неблагоприятных условиях, например при частом поднятии ребенком тяжестей, нарушается осанка. Эластичность и гибкость детской кости могут стать причиной травм не только конечностей, но и позвоночника.

В течении шестого года увеличиваются длина конечностей, ширина таза и плеч у детей обоего пола. Как на протяжении всего дошкольного возраста, так и в шестилетнем возрасте у ребёнка преобладает тонус мышц-разгибателей, что не даёт возможности при длительном статическом положении долго удерживать спину прямой.

У детей 5-6 лет наблюдается незавершённость строения стопы. В связи с этим необходимо предупредить появление у детей плоскостопия. Следует прислушиваться к жалобам детей на усталость и боль в ногах в статическом положении и при ходьбе, беге.

В развитии мышц выделяют несколько «узловых» этапов. Один из них — это возраст шесть лет. К шести годам у ребенка хорошо развиты крупные мышцы туловища и конечностей, но по-прежнему слабы мелкие мышцы, особенно кистей рук. Поэтому дети относительно легко усваивают задания на

ходьбу, бег, прыжки, но затрудняются в выполнении упражнений, требующих работы мелких мышц.

Тело детей шестого года жизни устойчивее, ходьба более правильная, движения верхних и нижних конечностей более согласованны. Ходьба имеет устойчивый медленный темп, достаточную ширину шага. Пятилетние дети могут совершать прогулки по ровной местности без перерыва, не утомляясь, в течение 20-25 мин.

На шестом году жизни происходит изменение пропорций тела ребёнка за счёт увеличения длины ног. С развитием центральной нервной системы движения детей становятся всё более разнообразными, точными, координированными. Накопленный двигательный опыт даёт возможность требовать от детей лучшего качества в выполнении упражнений.

Двигательная деятельность ребёнка становится всё более многообразной. Дети 5-6 лет уже достаточно хорошо владеют основными движениями, им знакомы различные гимнастические упражнения, подвижные игры.

На шестом году жизни ходьба становится более координированной, исчезают лишние движения, длина шага увеличивается. Ходьба детей свободна непринуждённо с естественными движениями рук, с чётко ритмичным шагом. Шире используются упражнения с различными видами ходьбы. Выполнение различных заданий по ходу движения способствует развитию у детей внимания, умения быстро реагировать на сигнал.

В этом возрасте для бега присуща естественность, непринуждённость, лёгкость и ритмичность. Движения рук свободное, согласованное с движением ног. Бег усложняется различными заданиями.

Основой проявления двигательной деятельности является развитие устойчивого равновесия. Для детей 5-6 лет вводится большее количество упражнений с сохранением равновесия. Предъявляются более серьёзные требования к качеству выполнения движения. При выполнении упражнений на равновесие девочки имеют некоторое преимущество перед мальчиками. Дети способны использовать приобретённые навыки в естественных условиях.

Дети старшего дошкольного возраста способны дифференцировать свои мышечные усилия, а это означает, что появляется доступность в умении выполнять упражнения с различной амплитудой, переходить от медленных к более быстрым движениям.

На шестом году жизни движения детей становятся всё более осознанными и носят преднамеренный характер. Развивается способность понимать поставленную задачу и самостоятельно выполнять указания педагога.

Дети 5-6 лет обращают внимание на особенности разучиваемых упражнений, пытаются выяснить, почему следует проделывать их так, а не иначе. Во время объяснения у ребёнка возникает мысленное представление о движении, его направлении, последовательности составных частей. Постепенно дети овладевают умением планировать свои практические и игровые действия, стремятся к их результативности.

Оценка ребёнком движений, как своих, так и товарищей, приобретает более развёрнутый и обоснованный характер, что обуславливает большую ее объективность. Стремясь к правильной оценке, дети начинают понимать связь между способом движения и полученным результатом.

В 5-6 лет у дошкольников повышается уровень развития их физических сил и возможностей, двигательных качеств и работоспособности. Это, с одной стороны, обуславливает дальнейшее совершенствование умений и навыков, усвоение новых способов сложно координированных действий и комбинаций движений. С другой стороны, создаются предпосылки для целенаправленного развития у детей разнообразных физических качеств, в первую очередь ловкости и общей выносливости, скоростно-силовых, а также гибкости, координированности и точности действий. Вместе с ними у детей этого возраста развивается способность поддерживать равновесие тела в условиях изменяющейся обстановки и нарастания напряжённости условий в процессе повторения действий с целью упражнения, тренировки. Для старших дошкольников характерно стремление к совершенствованию в двигательной деятельности.

1.4.4. Возрастные особенности физического развития и функционирования опорно-двигательной системы детей подготовительного возраста (6-7 (8) лет)

Рост ребёнка седьмого года жизни увеличивается за год на 6-8см, прибавка в весе составляет 2,5 кг, окружность грудной клетки увеличивается почти на 2 см. Изменения в скелете происходят медленно. Кости содержат мало минеральных солей кальция и фосфора; значительна по объёму хрящевая ткань, скелет подвержен различным деформациям. Характерным для этого возраста является активное формирование изгибов позвоночника, начало

сращения костей таза, преимущественный рост конечностей и изменения, в связи с этим пропорций тела. У многих детей появляется стройная осанка, движения становятся уверенными и свободнее. Наряду с этим и дефекты осанки видны отчётливее.

Активный рост конечностей, изменение пропорций тела, перемещение центра тяжести создаёт лучшие условия для выполнения упражнений в равновесии, беге, прыжках.

В мышечной системе к 6-7 (8) годам происходят существенные сдвиги. Наряду с крупными мышцами начинают развиваться мелкие мышцы кисти руки и стопы, заметно укрепляются мышцы живота.

Большие изменения происходят в развитии нервной системы, устанавливается значительное количество связей между анализаторами первой сигнальной системы, возрастает роль второй сигнальной системы. К 6-7 (8) годам зрелость двигательного анализатора в основном достигает уровня взрослого человека.

Значительно лучше развиты процессы дифференцированного торможения. Дети способны выполнять довольно сложные по координации движения, в состоянии элементарно их анализировать, осознавать, согласовывать с движениями товарищей или соответствующими сигналами. Успешно развивается быстрота двигательной реакции; движения становятся более экономными и точными.

Дети в состоянии воспроизвести правильно не только основную структуру движения, но и детали: принять чёткое исходное положение, выдержать довольно точно направление, амплитуду движения отдельных частей тела. Более отчётливо выявляется пластичность, выразительность движений, умение действовать с различными предметами. Возросшие возможности влияют и на мотивы деятельности, отношение детей к физическим упражнениям. У детей появляется стремление добиться правильного, красивого выполнения упражнений. При этом они проявляют настойчивость, появляется выборочное отношение к отдельным видам упражнений.

Дети 6 лет активны. Они умело пользуются своим двигательным аппаратом. Движения их достаточно координированы и точны. В этом возрасте дети способны сочетать их в зависимости от окружающих условий.

Дети 6-7 (8) лет уверенно владеют перекрёстной координацией ног и рук, шаг становится более равномерным и ритмичным. Длина его

увеличивается, возрастает и скорость ходьбы. При ходьбе шестилетние дети проявляют меньшую утомляемость, большую согласованность в работе мышц и экономию сил. Поза тела красивая и ненапряженная (голова не опущена, плечи несколько отодвинуты назад, не сутулятся). Дети седьмого года жизни имеют правильную осанку, хорошую координацию движений, при смене темпа ходьбы применяют соответствующую амплитуду движений рук.

Значительно улучшаются пространственные и временные ориентировки, быстрота двигательной реакции, поэтому дети могут сразу в соответствии с сигналом изменять и выдерживать заданное направление. В связи с развитием координации движений дошкольники могут ходить различными способами.

На 7 году жизни у детей в беге вполне отчетливо выражен момент полёта, возрастает скорость, дети довольно энергично работают руками. Так же как во время ходьбы, дети способны выполнять различные задания, связанные с пространственными и временными ориентировками.

Функция равновесия в этом возрасте развивается быстрее. Проявляется это в динамических и статических упражнениях.

В 6-7 (8) лет дети легко справляются с различными видами лазания. Легче усваивается детьми одноимённый способ лазания, в разноимённом сложно даётся перекрёстная координация рук и ног.

Увеличение длины ног, улучшение общей координации даёт возможность детям справляться с элементарной техникой прыжков. У них уже есть довольно устойчивый навык пружинистого приземления с перекатом с носка на пятку, но многие прыгают ещё тяжело. Мягкость приземления вырабатывается медленно, в связи с недостаточным развитием силы мышц и свода стопы. Приземляясь, дети хорошо удерживают равновесие, могут энергично работать руками во время разбега. Координация движений в момент толчка и полёта сложна; сила толчка увеличивается.

К седьмому году жизни дети хорошо перебрасывают, прокатывают мяч друг другу, умеют пользоваться приёмами отбивания и ловли мяча («Школа мяча»), хорошо бросают предметы в горизонтальную цель.

Метание вдаль и в вертикальную цель менее развито. Дети хорошо справляются с первой фазой- исходным положением. Наблюдается недостаточная координация движений руки, плечевого пояса, туловища в момент замаха, бросок нерезкий, несильный; направление предмета в момент полёта пологое, он отклоняется в сторону.

На 7-м году жизни у детей возрастает способность к различению пространственного расположения движущихся предметов, в том числе и перемещающегося человеческого тела. Дети способны объяснить, что и как меняется в соотношении частей тела, когда человек бежит, идёт на лыжах, едет на велосипеде и др. Они различают скорость, направление движения, смену темпа, ритма. Дети 6-7 (8) лет способны проследивать движение последовательно, выделяют (с помощью взрослого) разные его фазы, пытаются объяснить их значение для качественного и количественного результатов движения. Всё это способствует образованию ясных представлений о движениях, ведет к овладению детьми техникой сложных по координации движений.

Дети всё чаще руководствуются мотивами достижения хорошего качества движений. Значительно увеличиваются проявления волевых усилий при выполнении трудного задания. Однако стремление ребёнка добиться хорошего результата не всегда совпадает с его возможностями, поэтому важно не допускать перегрузок.

В 6-7 (8) лет у детей начинает интенсивно развиваться способность целенаправленно совершать движения отдельных частей тела, например ног, головы, кистей и пальцев рук и др. У них постепенно вырабатывается эстетическое отношение к ритмичным, ловким и грациозным движениям. В этом возрасте дети начинают воспринимать красоту и гармонию.

На седьмом году жизни многих детей привлекает результат движений, возможность помериться силой и ловкостью со сверстниками. Дети уже понимают значение упражнений для совершенствования движений. Они целенаправленно повторяют упражнения, проявляя большую выдержку и настойчивость.

В этом возрасте начинают появляться личные вкусы детей в выборе движений. Одним больше нравится бегать и прыгать, другим - играть с мячом и т.д. Нередко для ребёнка наиболее привлекательны те упражнения, которые лучше получаются.

В совместной двигательной деятельности, особенно в подвижных играх соревновательного характера, дети делают попытки оценивать свои и чужие поступки и находить линию поведения, отвечающую интересам коллектива.

1.5. Планируемые результаты освоения Программы

✓ у детей укреплен опорно-двигательный аппарат, различных функций и систем организма

✓ сформированы двигательные умения и навыки и развиты основные физические качества (сила, быстрота, ловкость, выносливость, равновесие и координация движений).

✓ воспитанники умеют использовать различные физические упражнения общеразвивающей и специальной направленности для укрепления собственного здоровья.

✓ сформирован высокий уровень мотивации здорового образа.

✓ укрепилось здоровье и повысился уровень физической подготовленности.

✓ сформирован навык соблюдения дисциплины, правил безопасности в местах проведения спортивных игр и занятий спортом.

II. Содержательный раздел

2.1. Особенности организации образовательного процесса

Отличительной особенностью данной Программы заключается в следующем:

➤ используются упражнения общего характера с некоторым добавлением упражнений специального характера. Все занятия основываются на движении. Движение только тогда будет лечебным и профилактическим фактором, когда оно организовано в виде физического упражнения и, применяется целенаправленно в соответствии с оздоровительными задачами, в дозированной форме, с учетом общего состояния ребенка;

➤ форма проведения занятий отличается от стандартного занятия не только содержанием и структурным построением, но и формой проведения и организацией детей

2.2. Структура занятий

Занятия по Программе строятся следующим образом:

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

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

Заключительная часть: подвижные и корригирующие игры, коррекционные упражнения, релаксация, самомассаж.

2.3. Календарно-тематическое планирование

<i>Месяц</i>	<i>Тема занятий</i>	<i>Место проведения</i>	<i>Вид контроля</i>
Октябрь	<p><i>Занятие 1</i></p> <p>Вводное занятие. Беседа по технике безопасности и правилам поведения в зале. Укрепление мышц спины и брюшного пресса. Ходьба с различными заданиями и по дорожкам (препятствиям). ОРУ у стены.</p>	Музыкально-физкультурный зал	Текущий
	<p><i>Занятие 2</i></p> <p>Укрепление мышц спины и брюшного пресса и свода стопы. Ходьба с различными заданиями и по дорожкам (препятствиям). ОРУ с гимнастической палкой</p>	Музыкально-физкультурный зал	Текущий
	<p><i>Занятие 3</i></p> <p>Укрепление мышц спины и брюшного пресса и свода стопы. Ходьба с различными заданиями и по дорожкам (препятствиям). Упражнения для профилактики плоскостопия без предметов</p>	Музыкально-физкультурный зал	Текущий
	<p><i>Занятие 4</i></p> <p>Укрепление мышц спины и брюшного пресса и свода стопы. Ходьба с различными заданиями и по дорожкам (препятствиям). Упражнения для профилактики плоскостопия</p>	Музыкально-физкультурный зал	Текущий
Ноябрь	<p><i>Занятие 1</i></p> <p>Укрепление мышц спины и брюшного пресса и свода стопы.</p>	Музыкально-физкультурный зал	Текущий

	Ходьба с различными заданиями и по дорожкам (препятствиям). Упражнения на формирование правильной осанки, на фитболах и с фитболами		
	<i>Занятие 2</i> Укрепление мышц спины и брюшного пресса, укрепление свода стопы. Ходьба с различными заданиями и по дорожкам (препятствиям). ОРУ с мячами ежиками.	Музыкально-физкультурный зал	Текущий
	<i>Занятие 3</i> Укрепление мышц спины и брюшного пресса и свода стопы. Ходьба с различными заданиями и по дорожкам (препятствиям). Упражнения для профилактики плоскостопия. Упражнения на развитие дыхания	Музыкально-физкультурный зал	Текущий
	<i>Занятие 4</i> Укрепление мышц спины и брюшного пресса, укрепление свода стопы. Ходьба с различными заданиями и по дорожкам (препятствиям). ОРУ с гимнастической палкой.	Музыкально-физкультурный зал	Текущий
<i>Декабрь</i>	<i>Занятие 1</i> Укрепление мышц спины и брюшного пресса и свода стопы. Ходьба с различными заданиями и по дорожкам (препятствиям). ОРУ с гимнастической палкой	Музыкально-физкультурный зал	Текущий
	<i>Занятие 2</i> Укрепление мышц спины и брюшного пресса и свода стопы.	Музыкально-физкультурный зал	Текущий

	Ходьба с различными заданиями и по дорожкам (препятствиям). Ору с мячом		
	<i>Занятие 3</i> Укрепление мышц спины и брюшного пресса и свода стопы. Ходьба с различными заданиями и по дорожкам (препятствиям). Упражнения для профилактики плоскостопия	Музыкально-физкультурный зал	Текущий
	<i>Занятие 4</i> Укрепление мышц спины и брюшного пресса и свода стопы. Ходьба с различными заданиями и по дорожкам (препятствиям). Общеразвивающие упражнения с мячами ёжиками.	Музыкально-физкультурный зал	Текущий
Январь	<i>Занятие 1</i> Беседа по технике безопасности и правилам поведения на занятиях. Укрепление мышц спины и брюшного пресса и свода стопы. Ходьба с различными заданиями и по дорожкам (препятствиям). Общеразвивающие упражнения без предметов.	Музыкально-физкультурный зал	Текущий
	<i>Занятие 2</i> Укрепление мышц спины и брюшного пресса, укрепление свода стопы. Ходьба с различными заданиями и по дорожкам (препятствиям). Общеразвивающие упражнения с набивным мешочком	Музыкально-физкультурный зал	Текущий

	<p align="center"><i>Занятие 3</i></p> <p>Укрепление мышц спины и брюшного пресса и свода стопы. Ходьба с различными заданиями и по дорожкам (препятствиям). Общеразвивающие упражнения с фитболами</p>	Музыкально-физкультурный зал	Текущий
	<p align="center"><i>Занятие 4</i></p> <p>Укрепление мышц спины и брюшного пресса, укрепление мышц свода стопы. Ходьба с различными заданиями и по дорожкам (препятствиям). ОРУ на формирование правильной осанки</p>	Музыкально-физкультурный зал	Текущий
Февраль	<p align="center"><i>Занятие 1</i></p> <p>Укрепление мышц спины и брюшного пресса, укрепление свода стопы. Ходьба с различными заданиями и по дорожкам (препятствиям). Общеразвивающие упражнения с фитболами</p>	Музыкально-физкультурный зал	Текущий
	<p align="center"><i>Занятие 2</i></p> <p>Укрепление мышц спины и брюшного пресса, укрепление свода стопы. Ходьба с различными заданиями и по дорожкам (препятствиям). Упражнения для профилактики плоскостопия</p>	Музыкально-физкультурный зал	Текущий
	<p align="center"><i>Занятие 3</i></p> <p>Укрепление мышц спины и брюшного пресса, укрепление свода стопы.</p>	Музыкально-физкультурный зал	Текущий

	<p>Ходьба с различными заданиями и по дорожкам (препятствиям). Общеразвивающие упражнения с обручем.</p>		
	<p><i>Занятие 4</i></p> <p>Укрепление мышц спины и брюшного пресса, укрепление свода стопы. Ходьба с различными заданиями и по дорожкам (препятствиям). Общеразвивающие упражнения без предметов.</p>	Музыкально-физкультурный зал	Текущий
Март	<p><i>Занятие 1</i></p> <p>Укрепление мышц спины и брюшного пресса, укрепление свода стопы. Ходьба с различными заданиями и по дорожкам (препятствиям). Общеразвивающие упражнения из И.П. - сидя, держась за гимнастическую скамейку.</p>	Музыкально-физкультурный зал	Текущий
	<p><i>Занятие 2</i></p> <p>Укрепление мышц спины и брюшного пресса, укрепление свода стопы. Ходьба с различными заданиями и по дорожкам (препятствиям). Общеразвивающие упражнения с гантелями.</p>	Музыкально-физкультурный зал	Текущий
	<p><i>Занятие 3</i></p> <p>Укрепление мышц спины и брюшного пресса, укрепление свода стопы. Ходьба с различными заданиями и по дорожкам (препятствиям). ОРУ с мячом.</p>	Музыкально-физкультурный зал	Текущий

	<p align="center"><i>Занятие 4</i></p> <p>Укрепление мышц спины и брюшного пресса, укрепление свода стопы. Ходьба с различными заданиями и по дорожкам (препятствиям). Общеразвивающие упражнения с гимнастической палкой.</p>	Музыкально-физкультурный зал	Текущий
<i>Апрель</i>	<p align="center"><i>Занятие 1</i></p> <p>Укрепление мышц спины и брюшного пресса, укрепление свода стопы. Ходьба с различными заданиями и по дорожкам (препятствиям). Общеразвивающие упражнения с гантелями.</p>	Музыкально-физкультурный зал	Текущий
	<p align="center"><i>Занятие 2</i></p> <p>Укрепление мышц спины и брюшного пресса, укрепление свода стопы. Ходьба с различными заданиями и по дорожкам (препятствиям). Комплекс упражнений с мячами.</p>	Музыкально-физкультурный зал	Текущий
	<p align="center"><i>Занятие 3</i></p> <p>Укрепление мышц спины и брюшного пресса, укрепление свода стопы. Ходьба с различными заданиями и по дорожкам (препятствиям). Упражнения для профилактики плоскостопия.</p>	Музыкально-физкультурный зал	Текущий
	<p align="center"><i>Занятие 4</i></p> <p>Укрепление мышц спины и брюшного пресса, укрепление свода стопы.</p>	Музыкально-физкультурный зал	Текущий

	<p>Ходьба с различными заданиями и по дорожкам (препятствиям). ОРУ для укрепления мышц спины и брюшного пресса.</p>		
--	---	--	--

2.4. Организация и формы взаимодействия с родителями (законными представителями)

Залогом успешного достижения целей Программы - благополучия ребенка и решения всех задач, связанных с его естественным развитием, раскрытием его природного потенциала и самореализацией, - является единство взглядов взрослых, которые призваны сопровождать человека в период его становления.

Ключевыми функциями взаимодействия родителей (законных представителей), образовательного учреждения и педагогом дополнительного образования являются:

- ✓ информационная.
- ✓ воспитательно-развивающая.
- ✓ формирующая.
- ✓ охранно-оздоровительная.
- ✓ контролирующая.

Работа с родителями (законными представителями) предполагает решение следующих задач:

- ❖ формирование активной позиции родителей.
- ❖ вооружение родителей педагогическими знаниями и умениями.
- ❖ активное участие родителей в воспитании детей.

В течение учебного года с родителями (законными представителями) проводятся:

- консультации на родительских собраниях в группах «Форма одежды детей для занятий», «Профилактика нарушений опорно-двигательного аппарата у дошкольников».
- индивидуальное консультирование родителей (законных представителей) воспитанников, нуждающихся в коррекции.
- консультирование родителей (законных представителей) по плану в течении года.

III. Организационный раздел

3.1. Организация двигательной деятельности детей

Программа предусматривает групповую систему занятий.

Срок реализации Программы – 1 год.

Форма организации занятий групповая, в группе 8-10 человек.

Длительность занятий по Программе соответствует требованиям СанПин. Дети посещают занятия один раз в неделю.

Продолжительность одного занятия:

- ✓ младшая группа – 15 минут.
- ✓ средняя группа – 20 минут.
- ✓ старшая группа – 25 минут.
- ✓ подготовительная к школе группа – 30 минут.

Занятия проводятся в музыкально-физкультурном зале с октября по апрель (учебный год – 7 месяцев)

Организованная образовательная деятельность				
Время реализации	<u>Возрастная периодичность</u>			
	<i>3-4 года</i>	<i>4-5 лет</i>	<i>5-6 лет</i>	<i>6-7 лет</i>
<i>Неделя</i>	1 занятие	1 занятие	1 занятие	1 занятие
<i>Месяц</i>	4 занятия	4 занятия	4 занятия	4 занятия
<i>Учебный год</i>	28 занятий	28 занятий	28 занятий	28 занятий

3.2. Материально-техническое обеспечение

Для реализации задач, намеченных Программой, в ДОУ созданы необходимые условия для сбережения здоровья воспитанников.

Материально-технические условия по реализации Программы соответствуют:

- ✓ санитарно-эпидемиологическим правилам и нормативам;
- ✓ правилам пожарной безопасности;
- ✓ требованиям к средствам обучения и воспитания в соответствии с возрастом и индивидуальными особенностями развития детей;
- ✓ оснащенности помещений развивающей предметно-пространственной средой;

✓ требованиям к материально-техническому обеспечению программы (учебно-методический комплект, оборудование, оснащение (предметы).

Занятия проходят в музыкально-физкультурном зале, который находится на втором этаже и полностью оборудован спортивным инвентарем.

Программно-методические материалы соответствуют возрастным особенностям, учитывают состояние здоровья детей, планируются с учетом ФГОС ДО.

Перечень оборудования

<i>№ п/п</i>	<i>Наименование</i>	<i>Количество (штук)</i>
1.	Гимнастические палки	15
2.	Мягкие туннели	4
3.	Мягкое бревно	1
4.	Мягкие островки	15
5.	Дуга для подлезания Н=40 см (дерево)	3
6.	Дуга для подлезания Н=50 см (металл)	2
7.	Обручи	15
8.	Канат	1
9.	Кегли	2
10.	Корзины для спортивного инвентаря	2
11.	Кирпичики	25
12.	Мишень навесная для метания	1
13.	Мячи гимнастические	20
14.	Мешочки для метания	20
15.	Мат	2
16.	погремушки	15
17.	Массажная дорожка	2
18.	Скакалки	10
19.	Сухой бассейн с шариками	1
20.	Колцеброс	2
21.	Шведская лестница	1
22.	Фитбол	10
23.	Флажки	15
24.	Балансирующая дорожка	2
25.	Султанчики	15

26.	Платочки	15
27.	Бутылочки с песком (300гр.)	15
28.	Массажные мячики	15
29.	Мячики-ёжики	60
30.	Камушки для массажа ног	4
31.	Прыгуны	2
32.	Музыкальный центр	1
33.	Аудиозаписи	имеются

3.3.Кадровое обеспечение Программы

Программу реализуют педагог дополнительного образования:

- 1) Смоляк Ирина Викторовна (высшая категория).

3.4. Список использованной литературы

1. Асачева Л.Ф., Горбунова О.В. Система занятий по профилактике нарушения осанки и плоскостопия у детей дошкольного возраста.-Спб., 2013.
2. Бабенкова Е.А., Федоровская О.М. Игры, которые лечат, для детей от 5 до 7 лет - М., 2013
3. Варенник Е.Н. Физкультурно-оздоровительные занятия – М.,2009.
4. Власенко Н.Э. Фитбол-гимнастика в физическом воспитании детей дошкольного возраста (теория, методика, практика). – Спб., 2015.
5. Епифанов В.А. Лечебная физкультура, справочник для воспитателей. М.,2009.
6. КлючеваМ.Н. Корректирующая гимнастика для детей с нарушением опорно-двигательного аппарата в условиях детского сада. Спб.,2007.
7. Милюкова И.В. Большая энциклопедия оздоровительных гимнастик/ И.В. Милюкова, Т.А. Евдокимова. – М., 2007.
8. Моргунова О.Н. Профилактика плоскостопия и нарушения осанки в ДОУ. Практическое пособие. М., 2013.
9. НедовесоваН.П. Профилактика и коррекция плоскостопия у детей. - Спб., 2014.
10. Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика для детей дошкольного возраста (3-7лет). М., 2010
11. Стрельникова А.М. Моя гимнастика. М., 2011г.
12. Подольская Е.И. Комплексы лечебной гимнастики. Спб,2008.

13. Утробина К.К. Занимательная физкультура в детском саду для детей 5-7 лет Конспекты занятий и развлечений: игры и тренинги: пособие для воспитателей и инструкторов по физкультуре. М., 2007.

14. Филиппова С.О. Спутник руководителя физического воспитания дошкольного учреждения». Спб.,2010.

15. Шафранов А. Лечебная физкультура. М.,2009

Приложение

Игры на формирование правильной осанки

Нарушение осанки – частый спутник многих хронических заболеваний, проявляющихся в общей функциональной слабости, гипотоническом (пониженном напряжении тканей) состоянии мышц и связочного аппарата. Дефекты осанки отрицательно влияют на деятельность сердца, желудка, печени, почек.

Длинная скакалка

Цель игры: улучшение функции дыхания, сердечно-сосудистой системы; укрепление связочно-мышечного аппарата стоп; воспитание ловкости, быстроты реакции, координации дыхания.

Необходимый материал: скакалка или длинная веревка.

Ход игры:

Ребенок с ведущим равномерно вращают скакалку. Дети по одному прыгают через скакалку. Игру можно усложнить, изменяя вид прыжков: перепрыгивая одной ногой, а затем в стороны, двумя ногами вместе, делая дополнительное подпрыгивание и т. д.

Мастер мяча

Цель игры: укрепление мышц туловища и конечностей; развитие ловкости, меткости, координации движений в крупных и мелких мышечных группах; формирование правильной осанки.

Необходимый материал: мячи, по одному на каждого игрока.

Ход игры:

Ведущий раздает детям мячи, и они по его команде выполняют задания.

Вариант 1

1. Бросить мяч вверх, хлопнуть в ладоши за спиной и поймать мяч.
2. Бросить мяч вверх, повернуться кругом и поймать мяч.
3. Бросить мяч вверх, сесть, скрестив ноги, и поймать мяч.
4. Сесть на корточки, бросить мяч вверх, вскочить на ноги и поймать мяч.
5. Бросить мяч высоко вверх, наклониться, дотронуться концами пальцев до носков ног, выпрямиться и поймать мяч;

Вариант 2

1. Ударить мяч о землю так, чтобы он высоко подпрыгнул, затем нагнуться, дотронуться концами пальцев до носков ног и, выпрямившись, поймать мяч.

2. Сильно ударить мяч перед собой о землю, повернуться кругом и поймать мяч.

3. Начертить на земле круг (в окружности 12 шагов, в поперечнике 4 шага), обежать его 3 раза, отбивая мяч ладонью одной руки (то правой, то левой).

4. Приподнять правую ногу, слегка вытянув ее вперед, и бросить мяч левой рукой о землю так, чтобы он пролетел под правой ногой. Затем поймать отскочивший мяч справа, не опуская ноги. Сделать то же упражнение, приподняв левую ногу и бросив мяч правой рукой.

Побеждает тот, кто наберет большее число очков.

Примечание.

Каждое упражнение играющий вначале повторяет по одному разу. Затем после выполнения всех упражнений или при допущенной ребенком во время игры ошибке в игру вступает партнер и повторяет те же упражнения. Игра постепенно усложняется: увеличивается количество бросков. Упражнения выполняются последовательно, одно за другим. На каждое упражнение допускается по две попытки. За упражнение, правильно выполненное с первой попытки, участник получает два очка, выполненное со второй попытки – одно очко. Побеждает участник, набравший большее число очков.

Во время выполнения заданий ведущий следит, чтобы дети делали их правильно. После того как дети ознакомятся с заданиями, ведущий диктует их вновь. Игроки, правильно выполнившие задания, получают жетоны.

Выигрывает игрок, набравший больше всего жетонов. Этому игрока назначают «Мастером мяча».

Живое кольцо

Цель игры: укрепление мышц туловища и конечностей; развитие ловкости, меткости, координации движений в крупных и мелких мышечных группах; формирование правильной осанки.

Необходимый материал: длинная веревка.

Ход игры:

Ведущий связывает концы веревки и просит игроков встать вокруг и взять веревку.

Ведущий объясняет, что у игроков получилось живое кольцо и теперь игроки должны выполнять задания. Игрок, выполнивший все задания правильно, побеждает.

Задания:

1. Исходное положение – встать лицом в круг, руки с веревкой внизу. По команде инструктора руки с веревкой поднять вверх, правую (левую) ногу отставить на носок назад – вдох; вернуться в исходное положение-выдох. (Повторить 4 раза.)

2. Исходное положение то же. Перебирая руками веревку, передавать ее вправо (влево) по кругу (по 2 раза в каждую сторону).

3. Исходное положение то же, руки вверху с веревкой. На счет 1–2 наклониться вперед, положить веревку на пол – выдох; вернуться в исходное положение – вдох. (Повторить 4–6 раз.)

4. Исходное положение то же. Опустить веревку вниз до уровня бедер. По команде инструктора перешагнуть веревку поочередно правой и левой ногой; встать (руки с веревкой сзади). Так же, по команде перешагнуть правой и левой ногой назад. (Повторить 4–6 раз.)

5. Исходное положение – встать лицом в круг, руки внизу. По команде инструктора присесть, колени в сторону, руки с веревкой вперед-вверх (вдох); вернуться в исходное положение – выдох. (Повторить 4–6 раз.)

6. Исходное положение то же. Веревка на полу. Встать на веревку, руки на поясе. 6 прыжков на обеих ногах вправо, 6 – влево и снова 6 прыжков по веревке вправо и влево (2–4 раза).

Инструктор и играющие отмечают детей, сделавших это упражнение четко, красиво, с большим вниманием.

Летим на Марс

Цель игры: обучение приемам игры в мяч; развитие умения ориентироваться в пространстве; развитие координации движений рук; развитие мышц плечевого пояса.

Необходимый материал: стул, мяч.

Ход игры:

Ведущий предлагает запустить ракету на Луну. Берет мяч и кидает его вверх. Ребенок сидит и повторяет движения взрослого. Так можно сделать 5-6 раз. Затем движения можно повторить стоя. Когда мяч падает, ребенок подходит к нему, берет его и по команде («ракета полетела») кидает снова. Ведущему необходимо подбадривать ребенка, следить за правильной осанкой. Более сложный вариант броска возможен с подскоком и отрыванием обеих ног от пола.

Большие ноги идут по дороге

Цель игры: развитие мышления (умения создать образы легкого и быстрого, медленного и тяжелого движения), сообразительности, внимания (его концентрации, устойчивости).

Ход игры:

Усадив детей так, чтобы они видели друг друга, ведущий предлагает всем показать свои ножки. Дети поднимают ноги. Ведущий говорит, что ножки у них маленькие, но бегают по дорожке быстро, и приговаривает несколько раз: «Маленькие ножки бегут по дорожке». Затем ведущий говорит, что у медведя ноги большие, а идет он медленно: «Большие ноги идут по дороге». Создав образы легкого и быстрого, медленного и тяжелого движения, ведущий предлагает поиграть. Несколько раз повторяется присказка. Дети в соответствии со словами и ритмом мелодии то бегают («маленькие ножки бегут по дорожке»), то ходят («большие ноги идут по дороге»). Ведущий вместе с детьми показывает то быстрые и легкие, то медленные и тяжелые движения.

Ласточка

Цель игры: тренировка вестибулярного аппарата, координации движений, укрепление связочно-мышечного аппарата, туловища, рук.

Ход игры:

Ведущий показывает, как нужно стоять «ласточкой». Затем ребенок сам стоит на одной ноге, другая отведена назад, руки в стороны, туловище несколько наклонено вперед, голова поднята.

Ведущий держит ребенка за обе руки (в дальнейшем за одну) и контролирует, правильно ли выпрямлены позвоночник и поднятая нога. Поза вначале удерживается не более одной секунды, затем опорная нога меняется.

Гимнастика для ежика

Цель игры: укрепление мышечного «корсета» позвоночника.

Ход игры:

Ведущий показывает детям, как ежик делает гимнастику. В положении лежа на спине ведущий поднимает руки за голову и максимально вытягивается. Затем, поднимая верхнюю половину туловища к коленям, наклоняется вперед, то есть группируется, обхватывая ноги под коленями (ёж свернулся).

Дети показывают, как ежик делает гимнастику, ведущий поправляет детей. Затем по команде ведущего дети выполняют упражнение 5–6 раз. Перед

каждым повторением надо полежать и отдохнуть, расслабившись, как тряпичная кукла.

Разбей цепь

Цель игры: общеукрепляющее воздействие на весь организм; формирование правильной осанки; воспитание творческого решения задачи, развитие инициативы, быстроты реакции.

Ход игры:

Играющие, взявшись за руки, образуют цепь. Первый (водящий) в цепи тянет за собой цепь, меняя направление в ходьбе, заплетает различные фигуры, обвивая всю цепь вокруг себя, снова расплетает ее, останавливается, бежит и потом старается быстрым поворотом разорвать цепь. Кто не смог удержать цепь, выходит из игры, а цепь снова замыкается. Играют до тех пор, пока не останется 2–3 человека в цепи, потом игру повторяют.

Регулировщик

Цель игры: формирование правильной осанки, походки; развитие координации движений, умения ориентироваться в пространстве, на месте; развитие быстроты реакции на сигнал, тормозных реакций; уравнивание нервных процессов.

Необходимый материал: небольшие кольца, тарелочки, палочка-жест.

Ход игры:

Дети подразделяются на две команды: «машины» и «пешеходы». «Машины» идут по параллельным «улицам». У детей, изображающих машины, в руках тарелки в качестве «руля», и двигаются они на полусогнутых ногах. «Пешеходы» ждут на перекрестке. «Регулировщик» водящий поднимает палочку – «машины» движутся, опускает – «пешеходы» идут по своим «поперечным» «улицам».

Игра повторяется 2–3 раза. Если «машины» или «пешеходы» вовремя не останавливаются, то «милиционер» берет с них штраф («фант») или на время сажает на скамейку в зале. После игры оштрафованные должны исполнить какой-нибудь номер.

Буря на море

Цель игры: развитие концентрации и устойчивости внимания, умения его переключать, тренировка быстроты реакции на сигнал; развитие координации движений; формирование правильной осанки; развитие зрительной, слуховой, моторной памяти.

Необходимый материал: стулья, на один меньше, чем число участников, или мел, если игра идет на улице.

Ход игры:

Ставятся рядом два ряда стульев. Можно также начертить на земле большой круг и на нем наметить цифрами места играющих. Оставшийся по жребию без места называется «морем». Он и ведет игру. Каждый из играющих принимает название какой-либо рыбы или морского животного. Водящий ходит около играющих, плавно взмахивая руками, приговаривает: «Море волнуется! Море волнуется!» Вдруг он останавливается и называет какую-нибудь рыбу. Игрок, назвавшийся этим именем, следует за ним. Вызываются и все остальные «рыбы» и вереницей следуют за «морем», подражая его движениям и приговаривая: «Море волнуется». Как только водящий скажет: «На море буря!», все кружатся на месте. Если же он скажет: «Море спокойно», все спешат занять свои места. Конечно, «море» всегда обеспечит себе место. Оставшийся без места становится «морем», и игра возобновляется, тогда каждый может взять себе и другое название рыбы. Водящий («море») может крикнуть: «Море спокойно», когда захочет, даже тогда, когда вызваны не все «рыбы». Игра заканчивается, когда все играющие побывали в роли моря.

Перешагни через веревочку

Цель игры: развитие координации движений, ловкости, формирование навыка в преодолении препятствия.

Необходимый материал: веревочка, стулья.

Ход игры:

Протягивается и закрепляется веревочка на расстоянии 10-15 см от пола. Ребенок сидит на стуле в 3-5 м от веревочки. По команде ведущего ребенок идет и перешагивает через веревочку, затем поворачивается и снова перешагивает через веревочку, пока не перешагнет по всей длине. Если ребенку трудно, то можно сделать 3-4 перешагивания. Игру лучше выполнять под ритмичную музыку или хлопки ведущего при каждом перешагивании через веревочку. Ведущему нужно контролировать правильность осанки и смыкания губ (рот должен быть закрыт). Начинать можно с одной стороны веревочки, а на другой стороне, на стуле, к которому прикреплена веревочка, можно положить приз.

Попади в ворота мячом

Цель игры: развитие разносторонней координации движений и подвижности нервных процессов, умения держать равновесие.

Необходимый материал: 2 стула или табуретки, рейка (1-2 м), мячик.

Ход игры:

Ведущий строит ворота (на спинки стульев или сиденья табуреток кладет рейку). Перед воротами на расстоянии 1,5-2 м кладет мяч. Ребенок должен взять мяч, катить его в ворота и бежать за ним. Пройдя ворота на четвереньках, ребенок выпрямляется, догоняет мяч и, положив его на прежнее место, садится отдыхать. Более сложный вариант можно проводить на время. Необходимо, чтобы ребенок бежал за мячом прямо, не горбясь.

Коршун и наседка

Цель игры: укрепление мышечного аппарата стопы, развитие координации движений в крупных и мелких мышечных группах, тренировка внимания, быстроты реакции, зрительного и слухового анализаторов.

Необходимый материал: веревка.

Ход игры:

Дети сидят или стоят. На одной стороне площадки веревкой отгорожен «дом», где сидят цыплята (дети) с наседкой (ведущий). Сбоку в стороне находится коршун - ребенок, которого выбирают при помощи считалки. Наседка покидает свой дом (подлезает под веревку): «Ко-ко-ко!» На ее зов цыплята тоже подлезают под веревку и вместе с ней гуляют по площадке (клюют «зернышки» – наклоняются, приседают). При словах ведущего «Летит коршун» цыплята убегают домой. Из игры выбывают цыплята, пойманные коршуном. Самый последний из них становится коршуном.

Восточный официант

Цель игры: развитие координации движений, равновесия, укрепление мышечного «корсета» позвоночника.

Необходимый материал: поднос или книга, кубик.

Ход игры:

Ведущий предлагает поиграть в «восточного официанта» и показывает, как на Востоке переносят грузы на голове. Ребенок должен выпрямиться, принять правильную осанку. Теперь нужно положить книгу или поднос с кубиком на голову и пройти вперед. Выигрывает тот, кто дальше пройдет. Ведущий должен следить, чтобы мышцы не были слишком напряжены. После игры следует провести расслабляющие движения: руки вверх (на цыпочках) и вниз, согнуться в поясе, расслабиться – и так несколько раз. Руки должны быть полностью расслабленными.

Самый меткий

Цель игры: развитие координации и быстроты движений в крупных и мелких мышечных группах, формирование навыков при разнообразном метании мяча.

Необходимый материал: мячи, мишени – кольцо или коробка, кегли.

Ход игры:

На расстоянии, до которого ребенок может добросить мяч, ставится коробка или подвешивается кольцо. Пусть ребенок сделает несколько попыток попасть в цель. Модифицированный вариант: расставляются кегли, и их надо сбить. За сбитую кеглю или попавший в коробку мяч ведущий выдает фант (жетон). Выигрывает тот, у кого больше фантов.

Попрыгунчик-лягушонок

Цель игры: обучение равновесию, улучшение координации движений, укрепление опорно-двигательного аппарата.

Ход игры:

Ведущий рассказывает о лягушках и показывает, как они прыгают, квакают. После чего ребенку предлагают попрыгать, как лягушка. Ребенок садится на корточки, опираясь на руки (на четвереньках). Ведущий обхватывает его за пояс и помогает выпрямить назад согнутые ноги (сначала одну, потом другую, затем обе одновременно). На мгновение ребенок опирается только на руки (с помощью ведущего). Упражнение необходимо повторить 3 раза, чтобы ребенок отрывал ступни от земли и поднимал прямые ноги как можно выше.

Ходим боком

Цель игры: развитие координации движений, равновесия, укрепление мышечного «корсета» позвоночника, мышечного аппарата стопы.

Необходимый материал: кубик.

Ход игры:

Ребенок должен выпрямиться, принять правильную «осанку». Нужно положить ребенку на голову кубик и предложить подвигаться вправо приставным шагом. Потом те же движения проделать влево, стараясь не уронить кубик. Выигрывает тот, кто сможет сделать больше шагов.

Мыши в кладовой

Цель игры: тренировка быстроты реакции, скорости, ловкости движений, умения ориентироваться в пространстве.

Необходимый материал: стулья, веревка.

Ход игры:

Дети изображают мышей. Они сидят на стульях по одну сторону площадки (мышь в норках). На противоположной стороне площадки, на высоте 40-50 см натянута веревка, за которой находится «кладовая». Сбоку от детей сидит ведущий, играющий роль кошки. Кошка засыпает, мыши бегут в кладовую, они нагибаются и пролезают под веревку. Затем присаживаются на корточки и грызут сухари: «Хруп, хруп». Кошка внезапно просыпается и бежит за мышами. Мыши выбегают из кладовой и бегут в норки. Кошка ловит мышей. Поймав одного, кошка сажает его отдельно и повторяет игру с остальными. Игра заканчивается, когда все мыши будут пойманы. По окончании игры ведущий предлагает всем потянуться, поднять голову вверх: «Они теперь не мышки, а славные ребяташки, и будут хорошо расти». При этом ведущему необходимо контролировать у детей осанку, смыкание губ.

Белочка

Цель игры: укрепление мышц туловища и конечностей, развитие координации движений, ловкости, тренировка в усложненной ходьбе.

Необходимый материал: гимнастическая стенка, лесенки на детских площадках, любимая яркая игрушка.

Ход игры:

Ведущий рассказывает ребенку о белочках: как они живут, чем питаются. Вот одной белочке подарили игрушку, и она хочет показать ее другим. «Покажи и принеси игрушку, как белочка», – говорит ведущий. Ребенок с помощью взрослого поднимается по гимнастической лесенке. На верхней ступеньке висит любимая яркая игрушка. Взяв игрушку, ребенок должен медленно спуститься вниз. Ведущему необходимо страховать ребенка, помогать, если нужно.

Размещать игрушку нужно вначале на 4–5-й ступеньках, затем поднимать повыше.

Ловкие ноги

Цель игры: развитие координации движений, чувства равновесия; укрепление мышц туловища, связочно-мышечного аппарата стоп.

Необходимый материал: ковер, палки и платки по числу игроков.

Ход игры:

Дети сидят на полу, на ковре, руки за туловищем, кистями опираются о ковер. Между широко расставленными ногами палка. У ее конца справа носовой платок. Нужно взять его пальцами правой ноги и перенести к левой, не задев палки. Правую ногу перевести в исходное положение. Потом взять

платок пальцами левой ноги и перенести его вправо от палки. Повторять 2–4 раза, последние 2 раза перенести обе ноги с платком вправо и влево. Выигрывает тот, кто сделал упражнение, не задев платком палки.

Выполняя упражнение, можно приговаривать:

Я платок возьму ногой,
Поднесу его к другой,
И несусь, несусь, не сплусь,
Палку я не зацеплю.

Бегающая скакалка

Цель игры: развитие координации движений, чувства равновесия; укрепление мышц туловища, связочно-мышечного аппарата стоп.

Необходимый материал: длинная скакалка или веревка.

Ход игры:

Двое берут длинную скакалку (веревку) за концы и ходят с ней вдоль площадки, то ускоряя, то замедляя темп ходьбы. Остальные дети перепрыгивают через скакалку. Задевший скакалку сменяет держащего ее.

Заяц, елочки и мороз

Цель игры: тренировка различных навыков передвижения; формирование правильной осанки; развитие внимания, быстроты реакции; развитие координации движений; укрепление мышечного аппарата стоп и голеней.

Ход игры:

Ведущий выбирает «елочек», «зайчика» и «мороза». Ведущий чертит круги, в них расставляет «елочек».

По команде ведущего начинается игра. «Заяц» бежит к ближайшей «елочке» укрыться под ней от «мороза». «Мороз» стремится «заморозить» – осалить – «зайчика». Но если «зайчик», убегая от «мороза», успевает прыгнуть в кружок, где стоит «елочка», он становится «елочкой», а «елочка» – «зайчиком» и бежит от «мороза», вытесняя затем из другого круга следующую «елочку». Осаленный «зайчик» становится «морозом». Если «зайчика» при его перебежках от одной «елочки» к другой, а от последней – «домой» «мороз» не сумеет осалить, то «мороз» продолжает водить. Если же «мороз» сумеет осалить «зайчика», последний становится «морозом». «Мороз» может осалить «зайчика» в двух случаях: 1) когда тот перебегает к «елочке» или 2) если в кругу стоят двое. Например, когда «елочка» замешкалась в ту минуту, как к ней прыгнул «зайчик», и, став сама «зайчиком», не выбежала из круга.

Донеси, не урони

Цель игры: укрепление мышечно-связочного аппарата стоп; развитие ловкости.

Необходимый материал: стулья, простынки.

Ход игры:

В зале игроки сидят на стульях. У каждого игрока под ногами простынка. Нужно захватить пальцами одной ноги эту простынку и, ни разу не уронив ее, дотащить любыми способами (например, скача на одной ноге или передвигаясь на четвереньках) до противоположного конца зала. То же повторить другой ногой. Игру можно проводить парами (соревнуясь). Выигрывает тот, кто это сделает быстрее, не уронив простынки.

Гуси-лебеди

Цель игры: тренировка навыков правильного дыхания; укрепление мышц туловища и конечностей, формирование осанки, сводов стоп, развитие координации движения.

Ход игры:

На одной стороне площадки (зала) чертится круг – «дом», в котором живут «гуси». На противоположной стороне стоит «пастух». Сбоку от дома – логово, в котором находится «волк». Остальное место – «луг». Ведущий назначает детей на роль «волка» и «пастуха». Остальные изображают «гусей»: ходят с гордой осанкой, тянут вверх шею, поднимают голову, летают (взмахивают руками через стороны вверх и, опуская, шипят – выдыхают «шшш»). «Пастух» громко говорит: «Гуси, гуси». Гуси останавливаются и хором отвечают: «Га-га-га». Пастух: «Есть хотите?» Гуси: «Да, да, да». Пастух: «Так летите». Гуси: «Нам нельзя. Серый волк под горой, не пускает нас домой». Пастух: «Так летите, как хотите, только крылья берегите». Гуси, расправив крылья (вытянув в стороны руки), летят через луг домой, а волк, выбежав из логова, старается их поймать (коснуться рукой). После нескольких пробежек подсчитывают пойманных волком гусей. Вновь назначаются «пастух» и «волк». Игра продолжается.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД

№ 144 ПРИСМОТРА И ОЗДОРОВЛЕНИЯ
ЦЕНТРАЛЬНОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА,

Богданова Анна Сергеевна, Заведующий

25.09.23 14:30
(MSK)

Сертификат 3E1246E04418B3C2B3AD993B130E7198