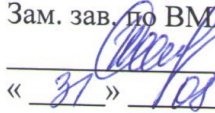


муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
комбинированного вида детский сад №26 «Светлячок»

«СОГЛАСОВАНО»

Зам. зав. по ВМР

 И.Н. Соловова
« 31 » 10 2018 г.

Заведующий МБДОУ № 26 «Светлячок»

«УТВЕРЖДАЮ»
 О.А. Ларионова
« 31 » 10 2018 г.

**Рабочая программа
дополнительного образования детей
кружок «Здоровячок»
на 2018 -2023 уч. год**

**Образовательная область:
физическое развитие**

Составитель:
инструктор по физ. культуре Карпова Т.П.

п. Пирогово
2018 г.

Пояснительная записка.

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

Именно своевременность использования физических упражнений с профилактической целью является наиболее значимым фактором внедрения лечебной гимнастики в практику коррекционной работы дошкольных учреждений. Применяемые в лечебной гимнастике физические упражнения просты и доступны для выполнения, не вызывают побочного воздействия, а проводимые в игровой форме занятия, становятся более привлекательными, повышают эмоциональное состояние ребенка, его физические возможности и устраняют имеющиеся нарушения опорно - двигательного аппарата.

Основой для разработки данной программы послужили следующие программы и учебно-методические материалы:

- Образовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы». Под редакцией Вераксы Н.Е., Комаровой Т.С., Васильевой М.А. - М., 2016;
- Недовесова Н. П. Профилактика и коррекция плоскостопия у детей. Спб.: «Детство –Пресс», 2014;
- Литвинова О М. Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений и игр по профилактике плоскостопия и нарушений осанки у детей. Волгоград : Учитель.

1.1 Цели и задачи

Целью данной работы является:

1. Формирование правильной осанки и коррекция плоскостопия у детей.

Задачи:

1. Создавать условия для профилактики плоскостопия и нарушения осанки детей в различных видах и формах физкультурной деятельности;
2. Знакомить с доступными способами укрепления здоровья, побуждать сознательно, относиться к своему здоровью;
3. Содействовать охране и укреплению здоровья детей;
4. Обогащать двигательный опыт через различные виды движений;

5. Формировать потребность в постоянной двигательной активности и способности ее регулировать.

1.2. Объем нагрузки

Программа рассчитана на 9 месяцев (с 1 октября по 31 мая) по 2 занятию в неделю, длительностью 30 минут. Численность детей в кружке 10-15 человек.

Возраст детей от 3 до 6 лет.

1.3 Ожидаемый результат:

- формирование и закрепление навыков правильной осанки;
- укрепление мышц стопы и голени ног;
- укрепление опорно-двигательного аппарата торса, рук и ног;
- повышение уровня физической подготовленности;
- сформированность осознанной потребности в выполнении упражнений в домашних условиях.

1.4. Материально - техническое обеспечение:

1. Гимнастические скамейки;
2. Стульчики;
3. Гимнастическая стенка;
4. Наклонная доска;
5. Мячи;
6. Мячики-ежики;
7. Плоские кольца;
8. Обручи;
9. Утяжеленные мячи;
10. Скакалки;
11. Мешочки с песком;
12. Гантельки;
13. Кегли;
14. Большие и малые кубы;
15. Дуги;
16. Бревно;
17. Массажные дорожки и коврики;
18. Гимнастические маты;
19. Нестандартное оборудование: платочки, пластиковые «Скорлупки» от киндер-сюрпризов.

2. Содержание программы для детей младшего дошкольного возраста

У че бн ая не	№ О Д	Тема	Структура занятия	Методические приемы
---------------------------	-------------	------	-------------------	------------------------

де ля				
1	1	«Наша спинка» (обучающее)	1. Дать представление о правильной осанке 2. Игра «Угадай, где правильно» 3. П/И «Веселые елочки»	Рассматривание картинки. Объяснение, показ, индивидуальная помощь.
2	2	«Листопад»	1. Развитие умения сохранять правильную осанку во время ходьбы 2. ОРУ 3. Игра «Делим тортик»	Показ, объяснение, помощь взрослого, напоминание, поощрение.
3	3	«Утята»	1. Развитие умения сохранять правильную осанку во время ходьбы 2. Комплекс гимнастики «Утята» 3. П/И «Веселые елочки» 4. Упражнение регулирующее мышечный тонус «Дерево»	Рассматривание картинки. Объяснение, показ, индивидуальная помощь.
4	4	«Ветерок»	1. Разминка «веселые шаги» 2. ОРУ (с гимнастической палкой) 3. П/И «Теремок» 4. Релаксация «Ветер»	Показ, объяснение, помощь взрослого, напоминание, поощрение.
5	5	«Часики»	1. Ходьба со сменой темпа и сохранением осанки 2. Комплекс №1 3. П/И «Кукушка» 4. Релаксация «Лес»	Рассматривание картинки. Объяснение, показ, индивидуальная помощь.
6	6	«Веселые матрешки»	1. Ходьба с выполнением упражнений для осанки и стоп 2. Комплекс №1. 3. Упражнение «Подтяни живот»	Показ педагога, вопросы, выполнение заданий, помощь воспитателя.

			4. П/И «Поймай мяч ногой»	
7	7	<i>«По ниточке»</i>	1. Упражнения с выполнением задания для стоп и осанки 2. П/И «Кукушка» 3. Познакомить с образной композицией с элементами танца «По ниточке» 4. Упражнение на вытягивание живота	Объяснение, помощь воспитателя, показ, напоминание.

			«Дельфин»	
8	8	<i>«Ловкие зверята»</i>	1. Комплекс №2 2. Самомассаж 3. П/И «Обезьянки» 4. Упражнение «В лесу»	Показ педагога, вопросы, выполнение заданий, помощь воспитателя.
9	9	<i>«Зарядка для хвоста»</i>	1. Комплекс корригирующей гимнастики 2. Познакомить с ритмическим танцем «Зарядка для хвоста» 3. Упражнение «Подтяни живот» 4. Релаксация «Море»	Объяснение, помощь воспитателя, показ, напоминание.
10	10	<i>«Вот так ножки»</i>	1. Разминка в виде самомассажа (плечевых суставов, спины, коленных суставов, ступней) 2. Комплекс №3 3. Расслабление в позе полного отдыха, лежа на спине.	Показ педагога, вопросы, выполнение заданий, помощь воспитателя.

11	11	<i>«Ребята и зверята»</i>	1. Ходьба со сменой темпа и сохранением осанки. 2. Ритмический танец «Зарядка для хвоста» 3. Гимнастический комплекс №4 4. Релаксация под звучание музыки	Объяснение, помощь воспитателя, показ, напоминание.
12	12	<i>«Пойдем в поход»</i>	1. Упражнение «Встань правильно» 2. Игровое упражнение «Найди правильный след» 3. П/И «Птицы и дождь» 4. Игра «Ровным кругом»	Показ педагога, вопросы, выполнение заданий, помощь воспитателя.
13	13	<i>«На саночках»</i>	1. Комплекс №5 2. Упражнение «Бег по кругу» 3. Ритмический танец «Зимушка-зима» 4. Релаксация «Снег»	Объяснение, помощь воспитателя, показ, напоминание.
14	14	<i>«Птенчики»</i>	1. Разминка «Сорока» 2. Комплекс корригирующих упражнений №5 3. Релаксация «На поляне»	Показ педагога, вопросы, выполнение заданий, помощь воспитателя.

15	15	<i>«Воробышки»</i>	1. Дыхательная гимнастика «Птички». 2. Пальчиковая гимнастика «Сидит сорока». 3. Динамическое упражнение «Птенец». 4. Самомассаж «Чистим клювик». 5. Игра «Кот и воробей».	Объяснение, помощь воспитателя, показ, напоминание.
16	16	<i>«Футболисты»</i>	1. Ходьба с выполнением упражнений для осанки и стоп. 2. Комплекс №6 3. Упражнение «Подтяни живот» 4. П/И «Поймай мяч ногой»	Показ педагога, вопросы, выполнение заданий, помощь воспитателя.

17	17	«Лошадки»	1. Построение в шеренгу. Встать в положение "основная стойка": голова прямо, плечи развернуты, живот подтянут, ноги выпрямлены. 2. Комплекс упражнений №7 3. Релаксация	Объяснение, помощь воспитателя, показ, напоминание, поощрение..
18	18	«В гостях у сказки»	1. Построение в шеренгу. Встать в круг "основная стойка": голова прямо, плечи развернуты, живот подтянут, ноги выпрямлены. 2. Упражнение "Пляска". И. П. - лежа, руки под затылком, ноги приподняты. Развести ноги врозь и вернуться в И. П. 3. Комплекс №7 4. Релаксация «Отдыхаем»	Показ педагога, вопросы, выполнение заданий, помощь воспитателя.
19	19	«Матрешки»	1. П/И «Найди себе место» 2. Упражнение «Ходьба и бег по кругу» 3. П/И «Попляши и покружись -самым ловким окажись» 4. Релаксация «Спинка отдыхает»	Объяснение, помощь воспитателя, показ, напоминание.
20	20	«Бусинки»	1. Построение в круг. Встать в положение "основная стойка": голова прямо,	Показ педагога, вопросы, выполнение

			плечи развернуты, живот подтянут, ноги выпрямлены. 2. Комплекс №8 3. Упражнение в висе. 4. Игра «Ходим в шляпах»	заданий, помощь воспитателя.
21	21	«Игрушки»	1. Разминка «веселые шаги» 2. Комплекс №9 3. П/И «Теремок» 4. Релаксация «Ветер»	Объяснение, помощь

				воспитателя, показ, напоминание.
22	22	«Пружинки»	1. Ритмический танец «Аэробика» 2. Упражнение лежа на спине «Пляска». И. П. - лежа, руки под затылком, ноги приподняты. Развести ноги врозь и вернуться в И. П. 3. Упражнение «Делим тортик» 4. П/И «Попляши, покружись, самым ловким окажись»	Показ педагога, вопросы, выполнение заданий, помощь воспитателя.
23	23	«Чунга-Чанга»	1. Разновидности ходьбы и бега. (с высоким подниманием колена) 2. Комплекс №10 3. Упражнения «Здоровые ножки» 4. Самомассаж 5. Релаксация «Отдыхаем»	Объяснение, помощь воспитателя, показ, напоминание.
24	24	«Палочкавыручалочка»	1. Разминка «веселые шаги» 2. Комплекс №10 3. Упражнение «Не урони палочку» 4. Релаксация «Отдохнем»	Показ педагога, вопросы, выполнение заданий, помощь воспитателя.

25	25	«Лодочка»	1.Ходьба перекатом с пятки на носок, руки на поясе (30– 60 с). Ходьба «гусиным шагом».Бег в среднем темпе. 2.Комплекс упражнений № 11 3. Игровое упражнение «Лодочка» 3.Релаксация	Объяснение, помощь воспитателя, показ, напоминание.
26	26	«Делаем	1.Ходьба на наружных краях	Показ педагога,

		дружно!»	стоп. Легкий бег на носочках. Ходьба на наружных краях стоп . Ходьба на внутренних краях стоп 2.Комплекс упражнений №11 3.Релаксация.	вопросы, выполнение заданий, помощь воспитателя.
27	27	«Помоги другу»	1.Ходьба на наружных краях стоп. Легкий бег на носочках. Ходьба на наружных краях стоп . 2.Комплекс упражнений №12 3.Релаксация «Отдохнем»	Объяснение, помощь воспитателя, показ, напоминание.
28	28	«Веселые мячики»	1.Ходьба на наружных краях стоп (в среднем темпе). Легкий бег на носочках . Ходьба на наружных краях стоп. 2.Комплекс №12 3.Релаксация «Покатай мяч ногой»	Показ педагога, вопросы, выполнение заданий, помощь воспитателя.
29	29	«Ежики»	1.Построение, ходьба обычным шагом, с выполнением заданий для стоп ног. 2.Комплекс упражнений №13 3. Игровое упражнение «Зайцы в огороде»	Объяснение, помощь воспитателя, показ, напоминание.

30	30	«Утята»	1.Ходьба перекатом с пятки на носок, руки на поясе . Бег в среднем темпе. 2.Упражнение «Танец утят». 3.Комплекс №13 4. Релаксация «Спокойный сон»	Показ педагога, вопросы, выполнение заданий, помощь воспитателя.
31	31	«Мячики»	1.Ходьба на наружных краях стоп (в среднем темпе). Легкий бег на носочках . Ходьба на наружных краях стоп . Ходьба на внутренних краях стоп. 2.Комплекс №14 3.Релаксация «Покатай мяч ногой»	Объяснение, помощь воспитателя, показ, напоминание.
32	32	«Колобок»	1. Разминка «веселые шаги» 2. ОРУ (с обручем) 3. Игровое упражнение «Колобок» 4. Релаксация «Ветер»	Показ педагога, вопросы, выполнение заданий, помощь воспитателя.
33	33	«Петушок»	1. Упражнение «Бег и ходьба по кругу» 2. ОРУ (и.п. лежа, сидя, стоя) у гимнастической стенке. 3. Упражнение в висе.	Объяснение, помощь воспитателя, показ, напоминание.
34	34	«Звездочка»	1. Упражнение «Море» 2. Упражнение «Собери камушки» 3. Игра «море волнуется»	Показ педагога, вопросы, выполнение заданий, помощь воспитателя.
35	35	«Ромашки»	1. Ходьба с заданиями. 2. Дыхательное упражнение «Подыши одной ноздрей» 3. Комплекс 15 4. Упражнение «Колочая трава» 5. Релаксация «Поливаем цветочки»	Рассматривание картинки. Объяснение, показ, индивидуальная помощь. Музыкальное сопровождение.

36	36	«Одуванчики»	1. Ходьба с заданиями. 2. Дыхательное упражнение «Подыши одной ноздрей» 3. Упражнение «Колючая трава» 4. Релаксация «Поливаем цветочки»	Рассматривание картинки. Объяснение, показ, индивидуальная помощь. Музыкальное сопровождение.
----	----	--------------	--	---

**Содержание программы для
детей старшего дошкольного возраста**

У че бн ая не де ля	№ О Д	Тема	Структура занятия	Методические приемы
1	1	«Что такое правильная осанка»	1. Дать представление о правильной осанке 2. Игра «Угадай, где	Рассматривание картинки. Объяснение, показ,

		(обучающее)	правильно» 3. П/И «Веселые елочки»	индивидуальная помощь.
2	2	«Осень, ветер и дождь»	1. Дать представление о том, что такое плоскостопие 2.ОРУ 3.Игра«Делим тортик»	Показ, объяснение, помощь взрослого, напоминание, поощрение.
3	3	«Береги свое здоровье»	1. Развитие умения сохранять правильную осанку во время ходьбы 2. Комплекс гимнастики «Утята» 3. П/И «Веселые елочки» 4. Упражнение регулирующее мышечный тонус «Дерево»	Рассматривание картинки. Объяснение, показ, индивидуальная помощь.
4	4	«Путешествие в страну Спорта и Здоровья»	1. Разминка «веселые шаги» 2. ОРУ (с гимнастической палкой) 3. П/И «Теремок» 4. Релаксация «Ветер»	Показ, объяснение, помощь взрослого, напоминание, поощрение.

5	5	«Почему мы двигаемся?» (познавательное)	1. Ходьба со сменой темпа и сохранением осанки 2. Комплекс №1 3. П/И «Кукушка» 4. Релаксация «Лес»	Рассматривание картинки. Объяснение, показ, индивидуальная помощь.
6	6	«Веселые матрешки»	1. Ходьба с выполнением упражнений для осанки и стоп 2. Комплекс №1. 3. Упражнение «Подтяни живот» 4. П/И «Поймай мяч ногой»	Показ педагога, вопросы, выполнение заданий, помощь воспитателя.
7	7	«По ниточке»	1. Упражнения с выполнением задания для стоп и осанки 2. П/И «Кукушка» 3. Познакомить с образной композицией с элементами танца «По ниточке» 4. Упражнение на вытягивание живота «Дельфин»	Объяснение, помощь воспитателя, показ, напоминание.
8	8	«Ловкие зверята»	1. Комплекс №2 2. Самомассаж	Показ педагога, вопросы,

			3. П/И «Обезьянки» 4. Упражнение «В лесу»	выполнение заданий, помощь воспитателя.
9	9	«Зарядка для хвоста»	1. Комплекс корригирующей гимнастики 2. Познакомить с ритмическим танцем «Зарядка для хвоста» 3. Упражнение «Подтяни живот» 4. Релаксация «Море»	Объяснение, помощь воспитателя, показ, напоминание.

10	10	<i>«Вот так ножки»</i>	1. Разминка в виде самомассажа (плечевых суставов, спины, коленных суставов, ступней) 2. Комплекс №3 3. Расслабление в позе полного отдыха, лежа на спине.	Показ педагога, вопросы, выполнение заданий, помощь воспитателя.
11	11	<i>«Ребята и зверята»</i>	1. Ходьба со сменой темпа и сохранением осанки. 2. Ритмический танец «Зарядка для хвоста» 3. Гимнастический комплекс №4 4. Релаксация под звучание музыки	Объяснение, помощь воспитателя, показ, напоминание.
12	12	<i>«Пойдем в поход»</i>	1. Упражнение «Встань правильно» 2. Игровое упражнение «Найди правильный след» 3. П/И «Птицы и дождь» 4. Игра «Ровным кругом»	Показ педагога, вопросы, выполнение заданий, помощь воспитателя.
13	13	<i>«Веселые танцоры»</i>	1. Комплекс №5 2. Упражнение «Бег по кругу» 3. Ритмический танец «Зимушка-зима» 4. Релаксация «Снег»	Объяснение, помощь воспитателя, показ, напоминание.
14	14	<i>Сюжетное занятие «На птичьем дворе»</i>	1. Разминка «Сорока» 2. Комплекс корригирующих упражнений №5 3. Релаксация «На поляне»	Показ педагога, вопросы, выполнение заданий, помощь воспитателя.

15	15	<i>«На птичьем дворе»</i>	1. Дыхательная гимнастика «Птички». 2. Пальчиковая гимнастика «Сидит сорока». 3. Динамическое упражнение «Птенец». 4. Самомассаж «Чистим клювик». 5. Игра «Кот и воробей».	Объяснение, помощь воспитателя, показ, напоминание.
----	----	---------------------------	--	---

16	16	«Ровная спинка»	1. Ходьба с выполнением упражнений для осанки и стоп. 2. Комплекс №6 3. Упражнение «Подтяни живот» 4. П/И «Поймай мяч ногой»	Показ педагога, вопросы, выполнение заданий, помощь воспитателя.
17	17	«Дышим правильно»	1. Построение в шеренгу. Встать в положение "основная стойка": голова прямо, плечи развернуты, живот подтянут, ноги выпрямлены. 2. Комплекс упражнений №7 3. Релаксация	Объяснение, помощь воспитателя, показ, напоминание, поощрение..
18	18	«В гостях у сказочных героев»	1. Построение в шеренгу. Встать в круг "основная стойка": голова прямо, плечи развернуты, живот подтянут, ноги выпрямлены. 2. Упражнение Пляска". И. П. - лежа, руки под затылком, ноги приподняты. Развести ноги врозь и вернуться в И. П. 3. Комплекс №7 4. Релаксация «Отдыхаем»	Показ педагога, вопросы, выполнение заданий, помощь воспитателя.
19	19	«В стране здоровья»	1. П/И «Найди себе место» 2. Упражнение «Ходьба и бег по кругу» 3. П/И «Попляши и покружись -самым ловким окажись» 4. Релаксация «Спинка отдыхает»	Объяснение, помощь воспитателя, показ, напоминание.

20	20	«Закрепление правильной осанки»	1. Построение в круг. Встать в положение "основная стойка": голова прямо, плечи развернуты, живот подтянут, ноги выпрямлены. 2. Комплекс №8	Показ педагога, вопросы, выполнение заданий, помощь воспитателя.
----	----	---------------------------------	--	--

			3. Упражнение в висе. 4. Игра «Ходим в шляпах»	
21	21	«Игрушки»	1. Разминка «веселые шаги» 2. Комплекс №9 3. П/И «Теремок» 4. Релаксация «Ветер»	Объяснение, помощь воспитателя, показ, напоминание.
22	22	«Продолжаем танцевать»	1. Ритмический танец «Аэробика» 2. Упражнение лежа на спине «Пляска». И. П. - лежа, руки под затылком, ноги приподняты. Развести ноги врозь и вернуться в И. П 3. Упражнение «Делим торт» 4. П/И «Попляши, покружись, самым ловким окажись»	Показ педагога, вопросы, выполнение заданий, помощь воспитателя.
23	23	«Любопытная мартышка»	1. Разновидности ходьбы и бега. (с высоким подниманием колена) 2. Комплекс №10 3. Упражнения «Здоровые ножки» 4. Самомассаж 5. Релаксация «Отдыхаем»	Объяснение, помощь воспитателя, показ, напоминание.
24	24	«Палочка-выручалочка»	1. Разминка «веселые шаги» 2. Комплекс №10 3. Упражнение «Не урони палочку» 4. Релаксация «Отдохнем»	Показ педагога, вопросы, выполнение заданий, помощь воспитателя.

25	25	«Движение и здоровье»	1.Ходьба перекатом с пятки на носок, руки на поясе (30– 60 с). Ходьба «гусиным шагом».Бег в среднем темпе.	Объяснение, помощь воспитателя, показ, напоминание.
----	----	-----------------------	--	---

			2.Комплекс упражнений № 11 3. Игровое упражнение «Лодочка» 3.Релаксация	
26	26	«Делаем дружно!»	1.Ходьба на наружных краях стоп. Легкий бег на носочках. Ходьба на наружных краях стоп . Ходьба на внутренних краях стоп 2.Комплекс упражнений №11 3.Релаксация.	Показ педагога, вопросы, выполнение заданий, помощь воспитателя.
27	27	«Помоги другу»	1.Ходьба на наружных краях стоп. Легкий бег на носочках. Ходьба на наружных краях стоп . 2.Комплекс упражнений №12 3.Релаксация «Отдохнем»	Объяснение, помощь воспитателя, показ, напоминание.
28	28	«Веселые мячики»	1.Ходьба на наружных краях стоп (в среднем темпе). Легкий бег на носочках . Ходьба на наружных краях стоп. 2.Комплекс №12 3.Релаксация «Покатай мяч ногой»	Показ педагога, вопросы, выполнение заданий, помощь воспитателя.
29	29	«Вот какие ловкие»	1.Построение, ходьба обычным шагом, с выполнением заданий для стоп ног. 2.Комплекс упражнений №13 3. Игровое упражнение «Зайцы в огороде»	Объяснение, помощь воспитателя, показ, напоминание.

30	30	<i>«Спортивная карусель»</i>	1.Ходьба перекатом с пятки на носок, руки на поясе . Бег в среднем темпе. 2.Упражнение «Танец утят». 3.Комплекс №13 4. Релаксация «Спокойный сон»	Показ педагога, вопросы, выполнение заданий, помощь воспитателя.
31	31	<i>Веселые ребята»</i>	1.Ходьба на наружных краях	

		<i>ребята»</i>	стоп (в среднем темпе). Легкий бег на носочках . Ходьба на наружных краях стоп . Ходьба на внутренних краях стоп. 2.Комплекс №14 3.Релаксация «Покатай мяч ногой»	Объяснение, помощь воспитателя, показ, напоминание.
32	32	<i>«Путешествие в страну Спорта и Здоровья»</i>	1. Разминка «веселые шаги» 2. ОРУ (с обручем) 3. Игровое упражнение «Колобок» 4. Релаксация «Ветер»	Показ педагога, вопросы, выполнение заданий, помощь воспитателя.
33	33		1. Упражнение «Бег и ходьба по кругу» 2. ОРУ (и.п. лежа, сидя, стоя) у гимнастической стенке. 3. Упражнение в висе.	Объяснение, помощь воспитателя, показ, напоминание.
34	34	<i>«В гостях у морского царя Нептуна»</i>	1. Упражнение «Море» 2. Игра «Отлив-прилив» 3. Упражнение «Собери камушки» 4. Игра «море волнуется»	Показ педагога, вопросы, выполнение заданий, помощь воспитателя.
35	35	<i>«Цветочная страна»</i>	1. Ходьба с заданиями. 2. Дыхательное упражнение «Подыши одной ноздрей» 3. Комплекс 15 4. Упражнение «Колочая трава» 5. Релаксация «Поливаем цветочки»	Рассматривание картинки. Объяснение, показ, индивидуальная помощь. Музыкальное сопровождение.

36	36	«Цветочная страна»	1. Ходьба с заданиями. 2. Дыхательное упражнение «Подыши одной ноздрей» 3. Упражнение «Колючая трава» 4. Релаксация «Поливаем цветочки»	Рассматривание картинки. Объяснение, показ, индивидуальная помощь. Музыкальное сопровождение.
----	----	--------------------	--	---

Список используемой литературы

1. Примерная общеобразовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы». Под редакцией Вераксы Н.Е., Комаровой Т.С., Васильевой М.А. - М., 2014
2. Недовесова Н. П. Профилактика и коррекция плоскостопия у детей. Спб.: «Детство-Пресс», 2014;
3. Бабенкова Е.А., Параничева Т.М. «Растим здорового ребенка. Новые стандарты» – М.: УЦ «Перспектива», 2011.
4. Ключева М.Н. «Корригирующая гимнастика для детей с нарушением опорно-двигательного аппарата в условиях детского сада» - СПб.: ДЕТСТВО – ПРЕСС, 2007.
5. Бабенкова Е.А. «Как сделать осанку красивой, а походку легкой» - М.: ТЦ Сфера, 2008.
6. Галанов А. С. «Оздоровительные игры для дошкольников и младших школьников» СПб.: Речь, 2007.
7. Потапчук А.А. «Как сформировать правильную осанку у ребенка» СПб.: Речь; М.: Сфера, 2009.
8. Г.В. Каштанова «Лечебная физкультура и массаж Методики оздоровления детей дошкольного возраста» Практическое пособие -2 –е изд., испр. и доп. – М.: АРКТИ, 2007.
9. Картушина М.Ю. «Оздоровительные и познавательные занятия для детей подготовительной группы детского сад.» М.: ТЦ Сфера, 2004.
- 10.Т.С. Никанорова, Е.М. Сергиенко «Здоровячок. Система оздоровления дошкольников» – Воронеж: ЧП Лакоценин, 2007.
- 11.Полтавцева Н.В., Стожарова М.Ю., Краснова Р.С., Гаврилова И.А. «Приобщаем дошкольников к здоровому образу жизни» – М.: ТЦ Сфера, 2012.
- 12.Карепова Т.Г, «Формирование здорового образа жизни у дошкольников: планирование, система работы» - Волгоград: Учитель, 2011г.
- 13.Страковская В.Л. «300 подвижных игр для оздоровления детей от 1 года до 14 лет»- М.: Новая школа, 1994.

14. Шарманова СБ., Федоров А.И., «Профилактика и коррекция плоскостопия у детей дошкольного и младшего школьного возраста
15. средствами физического воспитания: Учебное пособие» Челябинск: УралГАФК, 1999.
16. Лосева В.С. «Плоскостопие у детей: профилактика и лечение» – М.: ТЦ Сфера, 2007.
17. Волков П. и др. «Новые направления лечебно-оздоровительной работы в ДОУ». Здоровье дошкольника, №3, 2008.
18. Пенькова И. «Новые подходы к профилактике нарушений осанки и сводов стоп у детей на занятиях по физическому воспитанию». Дошкольное воспитание, №9, 2010
19. Подольская Е.И. «Формы оздоровления детей 4-7 лет», М.: Учитель, 2008.
20. Козырева О.В. «Лечебная физкультура для дошкольников». М: Просвещение, 2006.
21. Подольская Е.И. «Профилактика плоскостопия и нарушения осанки у старших дошкольников». М: «Скрипторий 2003», 2009.

Приложение 1

Комплексы, направленные на профилактику плоскостопия и формирования правильной осанки.

Комплекс № 1 (октябрь 1 - 2 неделя).

Цель: формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия.

Укрепление мышц рук, спины, живота.

Подготовительная часть занятия:

Принять правильную осанку стоя у стены: - с открытыми глазами; - постоять и запомнить свои ощущения с закрытыми глазами (1 мин).

1. Исходное положение (И.п.) - лежа на спине, руки вдоль туловища -1- 4 - повороты головы вправо - влево (2 - 3 раза, ухом коснуться пола);
2. И.п. - то же. 1- 2- руки через стороны вверх, потянутся — вдох; 3-4 — и.п., расслабится — выдох (2- 3 раза, с удовольствием потянутся).
3. И.п.- то же. Кисти рук к плечам. 1- свести локти вперед — выдох, 2- локти в стороны, слегка потянутся в грудном отделе — выдох (3 раза прогибаясь, плечи приподнять от пола) средний.
4. И.п. - то же,руки в стороны, ладони вверх. 1- поднять голову до касания подбородком груди, посмотреть на свои носки, носки подтянуть на себя (задержаться в этой позе на 1-2 счета) опустить голову и носки и расслабится на 1- 2 счета. Усложнение: поднять голову, носки на себя, вытянуть руки вперед.

5. «Мы веселые матрешки, на ногах у нас сапожки». И. п. – стоя ноги вместе, руки на пояс. 1 – правую вперед на пятку, 2–3 – покачать носком вправо-влево, 4 – приставляя правую, исходное положение, 5–8 – то же с левой ноги.
6. «Танец каблучков» - И. п. – стоя ноги вместе, руки на пояс, 1–2 – поочередно шаг правой, затем левой вперед на пятку, руки в стороны ладонями вверх, 3–4 – поочередно шаг правой, затем левой назад на носок, руки на пояс.
7. «Гармошка» - И. п. – стоя пятки вместе, носки врозь, руки на пояс, 1 – слегка приподнять пятку правой и носок левой и скользящим движением перевести вправо, 2 – опуская пятку правой и носок левой на пол, стойка носки вместе, пятки врозь, 3 – слегка приподнять носок правой и пятку левой и скользящим движением перевести вправо, 4 – опуская носок правой и пятку левой на пол, исходное положение, 5–8 – то же, что 1–4, 1–8 – то же, передвигаясь влево.

Основная часть занятия.

И.п: лежа на животе, голова, туловище и ноги располагаются на одной прямой линии. Руки согнуты впереди, голова лбом лежит на тыльной поверхности пальцев.

- Поднять голову, задержаться в этом положении (на 2-10 счетов) вернуться в исходное положение.
- Поднять голову и плечевой пояс, руки в «крылышки», задержаться в этом положении на счет вернуться в и.п.
- Поднять голову и плечевой пояс, руки в стороны, задержаться в этом положении на счет.
- Наклоны к прямым ногам (дыхание произвольное);
- Самовытяжение: - И.п.: ребенок лежит на спине, руки вдоль тела, голова, туловище, ноги — на одной прямой линии. - И.п.: ребенок лежит на спине, голова, туловище, ноги на одной прямой линии, руки вытянуты вверх. Прижать подбородок к груди (не поднимая головы), носки подтянуть на себя. Прижать подбородок к груди, носки на себя. Потянуться.

Игра малой подвижности «Солнечные ванны для гусеницы» - дети ложатся в один ряд на спину так, чтобы кисти каждого последующего ребенка держали голеностопы предыдущего. У первого ребенка руки подняты вверх. По первому сигналу инструктора дети одновременно перекатываются в правую сторону на живот. Второй сигнал — дети перекатываются на спину и живот. Третий сигнал — на спину, живот, спину. Все то же в левую сторону. При повторном проведении игры можно выполнять перекаты в каждую сторону на несколько счетов. На сколько позволяют размеры зала.

Заключительная часть. Медленный бег. Дыхательное упражнение «Губы трубочкой»- а) полный выдох через нос, втягивая в себя живот и межреберные мышцы; б) губы сложить «трубочкой», резко втянуть воздух, заполнив им все легкие до отказа; в) сделать глотательное движение (как бы глотаем воздух); г) пауза в течение 2-3 секунд, затем поднять голову вверх и выдохнуть воздух через нос плавно и медленно 4-6 раз.

Принять правильную осанку у стены.

Комплекс № 2 (октябрь 3-4 неделя)

Цель: формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия.

Укрепление мышц рук, спины, живота.

Подготовительная часть:

- принять правильную осанку стоя у стены: лопатки, ягодицы, пятки должны соприкасаться со стеной;
- принять правильную осанку, отойти от стены на 1-2 шага, сохраняя положение;
- приседание на носках 5-6 раз, ходьба на носках в полуприседе, сохраняя осанку.
- Стоя у стены сделать 2-3 шага в любую сторону, расслабить последовательно шею, руки, туловище, «уронить голову», «петух клюет», «птичка крылышки поднимает, опускает».

Ходьба перекатом с пятки на носок, руки на поясе (30–60 с). Ходьба «гусиным шагом». Бег в среднем темпе. *Общеразвивающие упражнения:*

1. И.п. - лежа на животе, руки в стороны. Приподнять голову и плечи, лопатки соединить, удерживать «ласточка сидит»;
2. И.п. - то же. Приподнять голову и плечи, медленно перевести руки вверх, в стороны и к плечам, ласточка летит;
3. И.п. - то же. Поднять голову и плечи. Руки в стороны (назад). Сжимать и разжимать пальцы «ласточка зовет к себе маленьких птенчиков»;
4. «Любопытная мартышка» - и.п.: лежа на животе, руки соединены за спиной, живот и ноги плотно прижаты к полу. Выгнув грудь, дети (мартышки) с

любопытством смотрит вперед и по сторонам. Следит за тем, чтобы двигалась только голова.

5. «Утята шагают к реке». И. п. – сидя, согнув ноги, руки в упоре сзади.
6. Утка ходит вразвалочку - спотыкалочку». И.п. – сидя, согнув ноги, руки в упоре сзади. 1–2 – поднимая внутренние своды, опереться на наружные края стоп. 3–4 – и. п.
7. «Утята учатся плавать». И. п. – сидя, руки в упоре сзади, носки вытянуты. Попеременное сгибание-разгибание левой и правой стоп.
8. «Утка крикает». И. п. – сидя, согнув ноги, руки в упоре сзади. 1–2 – отрывая пятки от пола, развести их в стороны (клюв открылся), произнести «кря-кря». 3–4 – вернуться в исходное положение.
9. Для мышц боковой поверхности туловища: и.п. - лежа на правом боку, правая рука вверх, левая вдоль туловища. Удерживая тело в этом положении приподнимать и опускать левую ногу. То же с другой стороны.
10. Ходьба на месте, не отрывая носков от пола. **Основная часть занятия.**
 - а) ходьба, затем бег (удерживая правильное положение туловища).
 - б) дети шагают на месте, свободно размахивая руками.
 - в) остановка с проверкой осанки (на сигнал)
 - г) ходьба с различными положениями рук:
 - дети ходят руки на поясе, остановка, руки вниз, проверка осанки;
 - дети ходят, руки в «крылышки», руки вниз, проверка осанки;
 - дети ходят, руки в стороны, остановка руки вниз, проверка осанки;
 - дети ходят, руки вперед, остановка руки вниз, проверка осанки;
 - дети ходят, руки вверх, остановка руки вниз, проверка осанки;
 - дети ходят, меняя положение рук, руки на поясе, в «крылышки», «в стороны», «вверх», «за головой», остановка проверка осанки.

Бег в среднем темпе. Ходьба на носочках, на пяточках.

Игровое упражнение «Качалочка». Цель: для мышц спины, ног, гибкости. На лесной полянке играли медвежата, смешно покачиваясь на спинке. Давайте попробуем и мы также покачаться. Лягте на спину, прижмите колени к груди и обхватите колени руками. Покачайтесь на спине вперед и назад. Когда устанете - отдохните. Повторить 3 раза.

Игровое упражнение «Ракета». Цель: для мышц рук, спины, живота, ног, координации. Сейчас мы будем готовить ракету к полету. Лежа на спине, плавно поднимаем ноги вверх. Упираясь руками в поясницу, поднимаем нижнюю часть туловища. Ноги тянуть вверх, выпрямляя их. Ракета готова к старту. Три, два, один - пуск! Отпускаем - ложимся на спину и отдыхаем перед следующим запуском. Повторить 3 раза.

Заключительная часть. Медленный бег. Расслабление под музыку. Принять правильную осанку у стены.

Комплекс № 3 (ноябрь 1-2 неделя)

Цель: формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия, укрепление «мышечного корсета».

Подготовительная часть.

- Принять правильную осанку стоя у стены: лопатки, ягодицы, пятки должны соприкасаться со стеной;
- принять правильную осанку, отойти от стены на 1-2 шага, сохраняя положение;
- принять правильную осанку у стенки, сделать два шага вперед, присесть, встать. Вновь принять правильную осанку.

Ходьба на наружных краях стоп (в среднем темпе, до 2–3 мин). Легкий бег на носочках (1–1,5 мин).

Общеразвивающие упражнения.

1. Лечь на коврик на спину. Голова, туловище, ноги составляют прямую линию, руки прижаты к туловищу. Приподнять голову и плечи, проверить прямое положение, которое было принято в положении лежа;
2. Лежа на полу в правильном положении, прижать поясничную область тела к полу. Встать, принять правильную осанку, придавая поясничной области то же положение, которое было принято в положении лежа;
3. И.п. - лежа на животе, подбородком на тыльной поверхности кистей, подложенных друг на друга. Перевести руки на пояс, приподнимая голову и плечи, лопатки соединить, живот не поднимать. Удерживать принятое положение по команде инструктора.
4. То же упражнение, но кисти рук переводить к плечам или за голову.
5. И.п. - то же. Приподнимая голову и плечи, медленно перевести руки вверх, в стороны и к плечам (как при плавании «брасс»).
6. Упражнение «каток» - ребенок катает вперед - назад мяч, скалку или бутылку. Упражнение выполняется сначала одной ногой, а затем другой.
7. Упражнение «мельница» - ребенок, сидя на полу с выпрямленными коленями, описывает ступнями круги в разных направлениях.
8. Упражнение «окно» - ребенок, стоя на полу, разводит и сводит выпрямленные ноги, не отрывая подошв от пола. **Основная часть.**
 - Ходьба по рейке гимнастической лестницы, положенной на пол (6–8 раз).
 - Медленная ходьба на носках по наклонной плоскости (1–2 мин).

- Ходьба приставным шагом по рейке гимнастической скамейки прямо и боком.

Игровое упражнение «Стойкий оловянный солдатик». Плывет по реке лодочка, а в ней оловянный солдатик. Вдруг подул резкий ветер, и началась качка. Но ничего не страшно оловянному солдатку. Хотите стать такими же стойкими и сильными, как оловянный солдатик? Для этого встаньте на колени, руки плотно прижмите к туловищу. Дует сильный ветер. Наклонитесь назад, как можно ниже, держите спину прямо, а потом выпрямитесь. Повторить 3 раза. А теперь можно сесть на пятки и отдохнуть.

Молодцы.

Игровое упражнение «Ах, ладошки, вы ладошки!» - хотите быть стройными и иметь красивую осанку? Тогда встаньте прямо и, заведя руки за спину, соедините ладони. Затем, вывернув сложенные руки пальцами вверх, расположите кисти ее так, чтобы мизинцы по всей длине касались позвоночника. Локти приподнять спину выпрямить, плечи отвести назад. Удерживаем позу и повторяем: «Ах, ладошки, вы ладошки! За спиной мы спрячем вас! Это нужно для осанки, это точно! Без прикрас!». Медленно опустите руки вниз, встряхните кистями рук и спокойно вздохните.

Заключительная часть занятия. Медленный бег. Расслабление под музыку. Поверка осанки.

Комплекс №4 (ноябрь 3-4 неделя)

Цель: обучение самовытяжению, формирование правильной осанки, коррекция плоскостопия, укрепление «мышечного корсета».

Подготовительная часть занятия.

- Принять правильную осанку стоя у стены: лопатки, ягодицы, пятки должны соприкасаться со стеной;
- стоя у гимнастической стенки, принять правильную осанку, приподняться на носочки, удерживаясь в этом положении 3-4 сек. Возврат в и.п.

Принять правильную осанку в положение стоя. Ходьба по залу с остановками, с сохранением правильной осанки. Ходьба на наружных краях стоп, «гусиным шагом» (в среднем темпе, до 2-3 мин). Легкий бег на носочках (1-1,5 мин).

Общеразвивающие упражнения.

1. И.п. - лежа на полу, на животе. Руки под подбородком. Поочередное поднятие выпрямленных ног с удержанием их до 3-5 счетов.
2. И.п. - то же. Поднять правую ногу, присоединить левую. Держать в таком положении до счета «5», опустить правую, затем левую.
3. И.п. - то же. Приподнимая голову и плечи, медленно перевести руки вверх, в стороны и к плечам или за голову.

4. Упражнение «хождение на пятках» - ребенок ходит на пятках, не касаясь пола пальцами и подошвой.
5. Упражнение «кораблик» - ребенок, сидя на полу с согнутыми коленями и прижимая подошвы ног к друг другу, постепенно старается выпрямить колени до тех пор, пока пальцы и пятки ног могут быть прижаты друг к другу (стараясь придать ступням форму кораблика).
6. Упражнение «художник» - ребенок, сидя на полу с согнутыми коленями, карандашом, зажатым пальцами ноги, рисует на листе бумаги различные фигуры, придерживая лист другой ногой. Упражнение выполняется сначала одной ногой, а затем другой.
7. И.п. - ребенок стоит прямо, стопы параллельно, руки на поясе.
 - подняться макушкой вверх, растягивая позвоночник и не отрывая пятки от пола, ладонями упираясь в тазовые кости. Расслабиться, но спину не сгибать.
 - поднять руки вверх (можно сцепить пальцы в замок), потянуться вверх руками и макушкой, пятки от пола не отрывать. Вернуться в и.п., не сгибая спины.

Основная часть занятия.

Упражнения.

1. **«Растягивание пружины».** Согнуть руки перед грудью, сжав пальцы в кулак и подняв локотки в стороны; имитируя растягивание пружины, энергично отводить плечи назад, сводя локотки.
2. **«Зайчик».** Низко приседать на всей ступне, сгибая руки к плечам, ладонями вперед, прижимая локти к туловищу и сводя лопатки.
3. **«Лыжник».** Приседать на всей ступне, наклоняясь вперед и отводя руки назад, подражая движениям лыжника при отталкивании палками. Подвижные игры.
 1. Кто больше поднимет предметов, зажав их пальцами ног (1-1,5 мин).
 2. Кто быстрее пальцами ног соберет коврик в складки (по 4-5 раз).
 3. «Великаны и гномы» – ходьба на четвереньках (2-3 раза).
 4. Ходьба и бег на носочках.

Заключительная часть занятия. Легкий бег на носках (до 1 мин)., ходьба на носках с высоким подниманием бедра (в среднем темпе, до 1-1,5 мин). Дыхательные упражнения.

Комплекс №5 (декабрь 1-2 неделя)

Цель: обучение самовытяжению, формирование правильной осанки, коррекция плоскостопия, укрепление «мышечного корсета».

Подготовительная часть занятия.

Принять правильную осанку у стены, отойти на 2 шага, присесть, встать, принять правильную осанку.

Медленный бег высоко поднимая колени, бег спиной вперед. Ходьба на наружных краях стоп (в среднем темпе, до 2-2,5 мин). Ходьба по гимнастической палке прямо и боком (до 1 мин). Все удерживая правильную осанку.

Общеразвивающие упражнения.

1. И. п. – сидя на полу. Сгибание и разгибание стоп (5 раз по 10 с).
2. И. п. – сидя на полу. Круговое вращение стопы влево-вправо (5 раз по 10 с).
3. И. п. – лежа на спине, руки лежат вдоль туловища ладонями вниз, ноги выпрямлены. Левая нога стопой скользит по правой голени. То же правой стопой по левой голени (8-10 раз).
4. И. п. – стоя. Пальцами одной ноги захватывать мелкий предмет, приподнимать его и удерживать в этом положении 5–10 с.
5. И. п. – лежа на спине, ноги вместе, руки вытянуты вдоль туловища ладонями вверх. 1 – согнуть правую ногу, притягивая бедро к животу; 2 – и. п.; 3–4 – то же другой ногой (восемь раз).
6. И. п. – лежа на животе, руки под подбородком. 1 – вытянуть левую руку вперед, а правую назад, вдоль туловища, опустить голову и поднять корпус; 2 – и. п.; 3–4 – проделать то же, меняя положение рук (восемь раз).
7. И. п. – о. с. 1 – поднять руки вперед-вверх, выпрямляя спину и поднимаясь на носки; 2 – опустить руки в стороны и вниз (пять-шесть раз).
8. И. п. – ноги врозь. 1 – наклонить туловище вперед, прогибая спину и отводя вытянутые руки в стороны; 2 – и. п. При наклоне держать голову прямо (шесть раз).
9. И. п. – руки на поясе. Прыжки на двух ногах, в чередовании с ходьбой (два раза по 10 прыжков).

Основная часть занятия.

Игровое упражнение «Малютка». И. п. – лежа на спине, руки вытянуты вдоль тела, ноги плотно прижаты друг к другу. Ребенку предлагается представить себя малышом грудничкового возраста, изобразить его настроение и движения: подъем ног, согнутых в коленях, подтягивание стоп к лицу, произвольные движения руками и ногами в воздухе, гуление, поднятие головы (не отрывая плеч от пола), повороты ее в стороны, проявление эмоций радости, импровизация плача со звуком «уа-уа», имитация движения губ, сосущих соску.

Игровое упражнение «Жучок на спине». И. п. – лежа на спине, руки и ноги в свободном положении. Представим, как с ветки на землю упал жучок, но упал неудачно. Оказался на спинке и пытается перевернуться на животик, чтобы уползти.

Изображение барахтанья лапками в разные стороны. Раскачивание на спинке с боку на бок (боковая качалочка). Попытка рывком перевернуться на бок, а

затем встать на локти и колени. Во время барахтанья не помогать головой и плечами, раскачиваться туловищем.

В конце игры ребенка можно спросить: «Какая часть тела поддается раскачиванию легко, а какая остается неподвижной?», «Какой ты жучок?», «Что у тебя есть (лапки, крылышки, панцирь)?» «Каково твоё настроение?».

Подвижная игра «Запрещённое движение». В этой игре следует быть очень внимательным: нужно выполнять все показанные воспитателем или ребёнком упражнения за исключением запрещённого.

Подвижная игра «Великаны и гномы». Ходьба в колонне по одному. На сигнал педагога «Великаны!» дети идут на носочках, подняв руки вверх, затем следует обычная ходьба. На следующий сигнал «Гномы!» – ходьба в полуприсяде, и так в чередовании.

Заключительная часть занятия. Ходьба «Лисички», «Кабанчики», «Мишки».

«Лисички» – мягкая крадущаяся ходьба на носочках.

«Кабанчики» – тяжелая ходьба на пятках.

«Мишки» – неуклюжая ходьба на внешней стороне ступни, с поджатыми внутрь пальцами – по ребристой наклонной доске (мишки лезут на дерево), по коврику с пуговицами (на пляже с камешками), с рейками (по упавшим веточкам).

Заключительная часть занятия. Легкий бег, расслабление под музыку.

Комплекс № 6 (декабрь 3-4 неделя)

Цель: обучение самовытяжению, формирование правильной осанки, коррекция плоскостопия, укрепление «мышечного корсета».

Подготовительная часть занятия.

Построение. Ходьба на носочках, «мишки», «обезьянки» – мягкая, с подпрыгиванием, ходьба, лазание по шведской стенке (обезьянки лезут на пальму), ходьба боком по канату (переход через реку по узенькому мосту). «ходьба змейкой» Медленный бег (1-2 минуты).

- Принять правильную осанку у стены, отойти на 2 шага, присесть, встать, принять правильную осанку.
- Принять правильную осанку, приподняться на носки, удерживаясь в этом положении 3-4 секунды, вернуться в и.п. (потянуться к солнышку головой).

Общеразвивающие упражнения.

1. И.п - лежа на животе. Приподнимая голову и плечи. Руки в стороны. Сжимая и разжимая кисти рук.
2. То же, что и в 1- ом упражнении, но совершать прямыми руками круговые движения.

3. И.п. -То же. Движение рук в стороны- назад, в стороны — вверх.
4. И.п. – сидя, согнув ноги, руки в упоре сзади. Ходьба на месте, не отрывая носков от пола.
5. И.п. – сидя, согнув ноги, руки в упоре сзади. 1–2 – поднимая внутренние своды, опереться на наружные края стоп. 3–4 – и. п.
6. И.п. – сидя, согнув ноги, руки в упоре сзади. Ползающие движения стоп вперёд и назад с помощью пальцев.
7. И.п. – сидя, согнув ноги, руки в упоре сзади. 1–2 – отрывая пятки от пола, развести их в стороны (клюв открылся), произнести «кря-кря». 3–4 – вернуться в исходное положение.
8. И.п. – сидя, руки в упоре сзади, носки вытянуты. Попеременное сгибание-разгибание левой и правой стоп.
9. И.п. - лежа на животе попарно друг против друга, мяч в согнутых руках перед собой. Перекатывание мяча партнеру, ловля мяча с сохранением приподнятого положения головы и плеч.
- 10.Самовытяжение в положении сидя. И.п.: ребенок сидит на полу по-турецки, спина прямая, ладони лежат на верхней части бедер.
- 11.Потянуться макушкой вверх, упираясь ладонями в бедра. Расслабиться, но не сгибать спину.
- 12.Поднять руки вверх ладонями (можно сцепить пальцы в замок),потянуться макушкой вслед за руками. Расслабиться в и.п. Эти движения выполняются медленно, плавно и с удовольствием.

Основная часть занятия.

Прыжки на месте с небольшим продвижением вперед - бесшумно на носках (0,5–1 мин).

Ходьба по гимнастической палке прямо и боком (до 1 мин). Ходьба по наклонной плоскости (5–10 раз). Пружинистые перекаты с пятками на носок и наоборот из положения сидя на корточках.

Лазание по гимнастической стенке (середина стопы ставится на рейки).

Игровое упражнение «Кто быстрее». Дети стоят в шеренге. По сигналу стараются схватить пальцами ног скомканную бумагу и допрыгать до намеченной цели.

Игровое упражнение «Носильщик». Подняв кубик (мячик, мешочек) двумя ногами, перенести его вправо, положить на пол. Вернуть кубик в исходное положение. Затем перенести кубик в левую сторону и вернуть его в исходное положение.

Заключительная часть занятия. Дыхательные упражнения. Медленный бег. Ходьба на носочках, на пятках, на наружных краях стоп, на внутренних краях стоп.

Комплекс № 7 (январь 1-2 неделя)

Цель: укрепления мышц рук и плечевого пояса, формирование правильной осанки, профилактика плоскостопия.

Подготовительная часть занятия.

Принять правильную осанку стоя у стены: - с открытыми глазами; - постоять и запомнить свои ощущения с закрытыми глазами (1 мин). - принять правильную осанку, отойти от стены на 1-2 шага, сохраняя положение; - приседание на носках 8 - 12 раз, ходьба на носках в полуприседе, сохраняя осанку.

Ходьба на пятках, переступая через кубики на полу (0,5 мин). Лёгкий бег на носочках (0,5 мин). Ходьба по гимнастической палке вдоль и поперёк, руки в сторону.

Общеразвивающие упражнения.

1. И. п. – сидя на скамейке. Катание ногой маленького мяча (по 10–15 с каждой ногой).
2. И. п. – сидя на скамейке. Подтягивание пальцами ног дорожки с грузом весом 500 г (до 2 раз).
3. И. п. – сидя на скамейке. Захватывание мяча и других предметов стопами ног и бросание (8–10 раз).
4. И. п. – сидя на скамейке. Захватывание пальцами ног карандашей и перекладывание их с места на место (30–40 с).
5. И.п.- стоя, палка внизу в руках. Поднять палку прямыми руками вверх, выпрямляя спину; опустить палку вниз.
6. Согнуть руки перед грудью, сжав пальцы в кулак и подняв локотки в стороны; имитируя растягивание пружины, энергично отводить плечи назад, сводя локотки.
7. Согнуть руки, прижимая локти к туловищу, оттягивая плечи назад и сводя лопатки; опустить руки вниз.
8. Делать хлопки ладонями за спиной и над головой, не сгибая рук.
9. «Зайчик». Низко приседать на всей ступне, сгибая руки к плечам, ладонями вперед, прижимая локти к туловищу и сводя лопатки.
10. «Лыжник». Приседать на всей ступне, наклоняясь вперед и отводя руки назад, подражая движениям лыжника при отталкивании палками.

Основная часть занятия.

Игровое упражнение «Танец на канате» - положить на пол канат и попробовать пройти по нему, удерживая равновесие. Развести руки в стороны и сделать вид, что танцуете на проволоке. Поставить одну ступню перед другой, колени сгибать нельзя. Ни в коем случае не ставить ногу рядом с линией, а то упадете.

Игровое упражнение «Играйте в мяч ногами» - два ребенка садятся на пол один против другого и слегка откинувшись назад, опираются на руки. Потом они берут малые мячи и начинают перебрасываться ими. Не беря мяч в руки!!!

Игровое упражнение «Паровозик» - сидя, ноги слегка согнуты в коленях, а руки в локтях, приподнимая их к туловищу. Поехали! Двигаемся по полу вперед, помогая только ногами. Руками делаем круговые движения, имитируя движение колес. Остановились и поехали также дальше.

Подвижная игра «Жуки» - по сигналу инструктора: «Жуки полетели!» - все дети разбегаются по всему залу врассыпную. На сигнал : «Жуки отдыхают» - дети бегут к черте, отмеченной по краю зала, и присаживаются на корточки.

Заключительная часть занятия. Медленный бег. Расслабление под музыку.

Комплекс № 8 (январь 3-4 неделя).

Подготовительная часть занятия.

Принять правильную осанку, присесть, разводя колени в стороны и сохраняя прямое положение головы и позвоночника. Медленно встать, принять и.п.

Ходьба друг за другом на носках, на пятках, на внешней и внутренней стороне стопы, с выполнением заданий (стойка на одной ноге – руки на поясе, два-три прыжка на одной ноге и т. д.). Бег в колонне по одному, с высоким подниманием колен, «лисичкой» (одна кисть – к подбородку, другая – к копчику). Ходьба, построение в звенья. *Общеразвивающие упражнения.*

1. И. п. – стоя, с сомкнутыми носками, руки на поясе. Поднять пальцы ног кверху, вернуться в исходное положение (10–15 раз).
2. И. п. – стоя, носки вместе, пятки врозь. Подняться на носки, вернуться в исходное положение (10–15 раз).
3. И. п. – стоя, ноги на ширине плеч, руки в стороны. Присесть на всей ступне, вернуться в исходное положение (6–8 раз).
4. И. п. – стоя, правая нога перед левой (след в след). Подняться на носки, вернуться в исходное положение (8–10 раз).
5. И. п. – сидя на стуле. Сгибание и разгибание стоп (5 раз по 10 с).
6. И. п. – сидя на стуле, одна нога на колене другой. Круговое вращение стопы влево-вправо (5 раз по 10 с).
7. И. п. – лежа на спине, руки лежат вдоль туловища ладонями вниз, ноги выпрямлены. Левая нога стопой скользит по правой голени. То же правой стопой по левой голени (8–10 раз).
8. И. п. – сидя на стульчике, пальцами ног собрать ткань, лежащую на полу в складку (гармошку) (6–8 раз).

9. И. п. – сидя на стульчике. Сгибание и разгибание ног в коленях с зажатым между стопами мяч (8 раз).

Основная часть занятия.

Игровое упражнение «Катание на морском коньке» - дети лягте на спину! Представьте себе ровную водную гладь. Вдруг над водой появляется голова морского конька и всадника. Одновременным встречным движением рук и ног сядьте в «угол». Наши ноги — это морские коньки, а мы всадники. Немного прокатались и погрузились в воду: легли на спину и расслабились. Повторить 3-4 раза.

Игровое упражнение «Растяжка ног» - сидя, согнуть правую ногу и взяться за ступню. Попробуйте полностью выпрямить ногу, не теряя равновесия. Так же повторить с левой ногой, или с двумя ногами.

Малоподвижная игра «Змея» - дети стоят по кругу. Инструктор произносит слова: «Я — змея без хвоста». Подходит к кому-либо из детей и спрашивает : «(имя ребенка), хочешь быть моим хвостом?». Если ребенок отвечает утвердительно, инструктор приглашает проползти на четвереньках между его ног и встать сзади него, широко расставив ноги. Инструктор держит его за руки. И так далее повторяет каждый ребенок. Дети ползут на четвереньках между ног инструктора и ног детей, положив руки на плечи предыдущего ребенка. Затем инструктор с длинным «хвостом» идет по залу — это ползет «змея».

Заключительная часть занятия. Медленная ходьба.

Дыхательные упражнения.

Комплекс № 9 (февраль 1-2 неделя)

Подготовительная часть занятия.

Принять правильную осанку стоя у стены:

- с открытыми глазами;
- постоять и запомнить свои ощущения с закрытыми глазами (1 мин).
- принять правильную осанку, отойти от стены на 1-2 шага, сохраняя положение;
- приседание на носках 8 - 12 раз, ходьба на носках в полуприседе, сохраняя осанку.

Ходьба друг за другом на носках, на пятках, имитация ходьбы на лыжах (звук «м-м-м»), по диагонали. Бег друг за другом с поворотом по сигналу. Ходьба.

Построение с палками в звенья.

Общеразвивающие упражнения.

1. «Матрешки». «Мы веселые матрешки , на ногах у нас сапожки». И. п. – стоя ноги вместе, руки на пояс. 1 – правую вперед на пятку, 2–3 – покачать носком

вправо-влево, 4 – приставляя правую, исходное положение, 5–8 – то же с левой ноги.

2. «Красные сапожки, резвые ножки». И. п. – стоя ноги вместе, руки на пояс, 1 – правую вперед – в сторону на пятку, 2 – правую на носок, 3 – правую на пятку, 4 – с притопом приставляя правую, исходное положение, 5–8 – то же с левой ноги.
3. «Танец каблуков». И. п. – стоя ноги вместе, руки на пояс, 1–2 – поочередно шаг правой, затем левой вперед на пятку, руки в стороны ладонями вверх, 3–4 – поочередно шаг правой, затем левой назад на носок, руки на пояс.
4. «Гармошка». И. п. – стоя пятки вместе, носки врозь, руки на пояс, 1 – слегка приподнять пятку правой и носок левой и скользящим движением перевести вправо, 2 – опуская пятку правой и носок левой на пол, стойка носки вместе, пятки врозь, 3 – слегка приподнять носок правой и пятку левой и скользящим движением перевести вправо, 4 – опуская носок правой и пятку левой на пол, исходное положение, 5–8 – то же, что 1–4, 1–8 – то же, передвигаясь влево.
5. «Велосипедист». Лежа на спине, подняв ноги, попеременно сгибать и разгибать их, подражая движениям ног велосипедиста.
6. «Лодочка». Лежа на груди, прогибаться в спине, отводя голову и руки назад.
7. «Лягушонок». Лежа на груди, прогибаться в спине, отводя голову назад, сгибая руки к плечам и сводя лопатки.
8. Прогибание спины. Лежа на груди, прогибаться в спине, поднимая голову и отводя обруч за лопатки.
9. «Рыбка». Лежа на груди, прогибаться в спине, поднимая вытянутые руки и ноги вверх.

Основная часть занятия.

Игровое упражнение «Двигайте ступней» - сесть на стул или на пол. «Познакомьте» друг с другом пятку и пальцы правой ноги. Пальцы остаются на месте, а пятку подвиньте в перед по направлению к пальцам. Пальцы отодвинутся. Снова приблизьте пятку — и пальцы снова убегут. В результате ступня начнет двигаться волнообразно. Теперь выполните упражнение в обратную сторону — подожмите пальцы, но на этот раз сдвинется пятка. То же с левой ногой.

Игровое упражнение «Катание мяча» - сесть на пол и поставить ступни на малый мяч. Затем катать мячик то к носку, то к пятке. Это очень хороший массаж для ног. Ноги время от времени нужно менять.

Игровое упражнение «Достань мяч» - сядьте на пол, ноги врозь, спина прямая. Представьте, что в руках у вас мяч. «Поиграйте» с ним. Вдруг мяч укатился. Достаньте его, не сдвигаясь с места, а только наклоняясь вперед. Старайтесь не сгибать ноги. Повторить 3-4 раза.

Подвижная игра «Зайцы и волк» - дети - «зайцы» прячутся за линию. В стороне прячется «волк». «Зайцы» выбегают на полянку, резвятся. По сигналу инструктора: «Волк идет!» - «зайцы» убегают и прячутся за линию. В игре можно использовать слова: скачут зайцы: «скок, скок, скок на зеленый на лужок. Травку щиплют, кушают, осторожно слушают: не идет ли волк?»
Заключительная часть занятия. Легкий бег. Дыхательные упражнения.

Комплекс № 10 (февраль 3-4 неделя)

Подготовительная часть занятия.

- принять правильную осанку, отойти от стены на 1-2 шага, сохраняя положение;

-принять правильную осанку у стенки, сделать два шага вперед, присесть, встать. Вновь принять правильную осанку.

Ходьба на наружных краях стоп (в среднем темпе, до 2–3 мин). Легкий бег на носочках (1–1,5 мин). Ходьба на наружных краях стоп (2–5 минуты).

Ходьба на внутренних краях стоп (2–5 минуты). *Общеразвивающие упражнения.*

1. И. п. – сидя на скамейке, ноги вместе, согнуты под прямым углом. Поднимая и опуская носки, надавливая при этом пальцами на пол, имитировать подгребание ими песка (6–8 раз).
2. И. п. – упор сидя. Активное сгибание стопы (по 18–20 раз).
3. И. п. – упор сидя. Согнуть левую ногу и поставить на носок за коленом правой ноги. То же другой ногой (по 6–8 раз).
4. И. п. – лежа на животе. Повороты голени внутрь и наружу (30–40 с).
5. Прыжки на месте с небольшим продвижением вперед - бесшумно на носках (0,5–1 мин).
6. И.п. - лежа на животе, подбородком на тыльной поверхности кистей, положенных друг на друга. Перевести руки на пояс, приподнимая голову и плечи, лопатки соединить, живот не поднимать. Удерживать принятое положение по команде инструктора.
7. И.п. - тоже. Приподнимая голову и плечи, медленно перевести руки вверх, в стороны и к плечам (как при плавании стилем «брасс»).
8. И.п. - то же. Движение рук в стороны — назад, в стороны — вверх.
9. И.п. - лежа на животе, руки под подбородком. Поочередное поднятие выпрямленных ног, не отрывая таза от пола. Темп меленный.
10. Самовытяжение в положении лежа. *И.п.:* ребенок лежит на спине, голова, туловище, ноги на одной прямой линии, руки вдоль тела.

- прижать подбородок к груди (не поднимая головы), носки потянуть на себя. Потянуться, стремясь макушкой в одну сторону, носками — в противоположную, расслабиться в и.п.

- прижать подбородок к груди, носки — на себя, потянуться сначала одной пяткой, затем другой, макушкой в это время стремиться в противоположную сторону, расслабиться в и.п.

И. п.: ребенок лежит на животе, руки вверх, голова опирается лбом, пятки вместе, носки оттянуты.

- потянуться головой и руками в одну сторону, ногами — в противоположную, расслабиться.

Основная часть занятия.

Игровое упражнение «Лодочка» - предлагаю отправиться в морское путешествие. Но сначала построим «лодочки». Ляжем на животе, руки и ноги немного разведем в стороны. Поднимите голову, руки и ноги вверх. Вот вы все - разные лодочки. Покачайтесь на волнах.

Игровое упражнение «Колобок» - что за странный колобок в окошке появился: постоял совсем чуток, взял и развалился! Лягте на спину, а затем сядьте, обнимая ноги руками, и уберите голову в колени. Прижмите колени к плечам и посмотрите на свои пятки. Вот вы все и колобки! Раз, две, три, четыре, пять - развалились вы опять. Вытяните ноги и лягте на спину.

Игровое упражнение «Зайцы в огороде». Чертится круг. Все дети стоят за ним на расстоянии полушага. Воспитатель назначает одного из играющих водящим, и тот становится внутри круга в любом месте. Дети прыгают через линию в круг. Водящий бежит в кругу, стараясь коснуться играющих, когда они находятся внутри круга. При приближении водящего все возвращаются за линию. Тот из играющих, до кого дотронулся водящий, считается проигравшим. Затем выбирается новый водящий из тех детей, до кого ни разу не смогли дотронуться.

Игровое упражнение «Быстро возьми». Из кубиков образуется круг. Кубиков на два меньше количества играющих. Дети стоят по кругу. Педагог даёт задание: бег (прыжки галопом, поскоки, бег спиной вперёд, прыжки на одной ноге и т. д.). Педагог говорит: «Быстро возьми!». Каждый из играющих должен взять один кубик. Тот, кто остался без предмета, считается проигравшим.

Подвижная игра «Котята и щенята» - дети делятся на две группы. Дети одной группы изображают котят, второй щенят. «Котята» находятся около гимнастической стенки. «Щенята» - на другой стороне зала. Инструктор предлагает «котят» побегать легко и мягко. На слова инструктора: «Щенята!» - вторая группа детей бежит за «котят» и лает: «Гав-гав-гав!». «Котята», «мяукая», быстро влезает на гимнастическую стенку. После 2 повторений дети меняются местами, и игра продолжается.

Заключительная часть занятия. Легкий бег. Дыхательные упражнения.

Комплекс № 11 (март 1-2 неделя)

Подготовительная часть занятия.

Стоя принять правильную осанку, касаясь стены или гимнастической стенки. При этом затылок, лопатки, ягодичная область, икры ног и пяток должны касаться стены.

Принять правильную осанку, отойти от стены на 1-2 шага, сохраняя положение.

Общеразвивающие упражнения.

1. Исходное положение (И.п.) - лежа на спине, руки вдоль туловища - 1- 4 - повороты головы вправо - влево (2 - 3 раза, ухом коснуться пола);
2. И.п. - То же. 1- 2- руки через стороны вверх, потянутся — вдох; 3-4 — и.п., расслабится — выдох (2- 3 раза, с удовольствием потянутся).
3. И.п.- то же. Кисти рук к плечам. 1- свести локти вперед — выдох, 2- локти в стороны, слегка потянутся в грудном отделе — выдох (3 раза прогибаясь, плечи приподнять от пола) средний.
4. И.п. - то же, руки в стороны, ладони вверх. 1- поднять голову до касания подбородком груди, посмотреть на свои носки, носки подтянуть на себя (задержаться в этой позе на 1-2 счета) опустить голову и носки и расслабится на 1- 2 счета. Усложнение: поднять голову, носки на себя, вытянуть руки вперед.
5. «Мы веселые матрешки , на ногах у нас сапожки». И. п. – стоя ноги вместе, руки на пояс. 1 – правую вперед на пятку, 2–3 – покачать носком вправо влево, 4 – приставляя правую, исходное положение, 5–8 – то же с левой ноги.
6. «Танец каблучков» - И. п. – стоя ноги вместе, руки на пояс, 1–2 – поочередно шаг правой, затем левой вперед на пятку, руки в стороны ладонями вверх, 3– 4 – поочередно шаг правой, затем левой назад на носок, руки на пояс.
7. «Гармошка» - И. п. – стоя пятки вместе, носки врозь, руки на пояс, 1 – слегка приподнять пятку правой и носок левой и скользящим движением перевести вправо, 2 – опуская пятку правой и носок левой на пол, стойка носки вместе, пятки врозь, 3 – слегка приподнять носок правой и пятку левой и скользящим движением перевести вправо, 4 – опуская носок правой и пятку левой на пол, исходное положение, 5–8 – то же, что 1–4, 1–8 – то же, передвигаясь влево.

Основная часть занятия.

И.п: лежа на животе, голова, туловище и ноги располагаются на одной прямой линии. Руки согнуты впереди, голова лбом лежит на тыльной поверхности пальцев.

- Поднять голову, задержаться в этом положении (на 2-10 счетов) вернуться в исходное положение.
- Поднять голову и плечевой пояс, руки в «крылышки», задержаться в этом положении на счет вернуться в и.п.
- Поднять голову и плечевой пояс, руки в стороны, задержаться в этом положении на счет.
- Наклоны к прямым ногам (дыхание произвольное);
- Самовытяжение: - И.п.: ребенок лежит на спине, руки вдоль тела, голова, туловище, ноги — на одной прямой линии. -И.п.: ребенок лежит на спине, голова, туловище, ноги на одной прямой линии, руки вытянуты вверх. Прижать подбородок к груди (на поднимая головы), носки подтянуть на себя . Прижать подбородок к груди, носки на себя. Потянуться.

Игра малой подвижности «Солнечные ванны для гусеницы» - дети ложатся в один ряд на спину так, чтобы кисти каждого последующего ребенка держали голеностопы предыдущего . У первого ребенка руки подняты вверх. По первому сигналу инструктора дети одновременно перекатываются в правую сторону на живот. Второй сигнал — дети перекатываются на спину и живот. Третий сигнал — на спину, живот, спину. Все то же в левую сторону. При повторном проведении игры можно выполнять перекаты в каждую сторону на несколько счетов. На сколько позволяют размеры зала.

Заключительная часть. Медленный бег. Дыхательные упражнения. Принять правильную осанку у стены;

Комплекс № 12 (март 3-4 неделя)

Цель: формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия.

Укрепление мышц рук, спины, живота.

Подготовительная часть:

- принять правильную осанку стоя у стены: лопатки, ягодицы, пятки должны соприкасаться со стеной;
- принять правильную осанку, отойти от стены на 1-2 шага, сохраняя положение;
- приседание на носках 8 - 12 раз, ходьба на носках в полуприседе, сохраняя осанку.
- Стоя у стены сделать 2-3 шага в любую сторону, расслабить последовательно шею, руки, туловище, «уронить голову», «петух клюет», «птичка крылышки поднимает, опускает».

Ходьба перекатом с пятки на носок, руки на поясе (30–60 с). Ходьба «гусиным шагом».Бег в среднем темпе.

Общеразвивающие упражнения:

1. И.п. - лежа на животе, руки в стороны. Приподнять голову и плечи, лопатки соединить, удерживать «ласточка сидит»;
2. И.п. - то же. Приподнять голову и плечи, медленно перевести руки вверх, в стороны и к плечам, ласточка летит;
3. И.п. - то же. Поднять голову и плечи. Руки в стороны (назад). Сжимать и разжимать пальцы «ласточка зовет к себе маленьких птенчиков»;
4. «Любопытная мартышка» - и.п.: лежа на животе, руки соединены за спиной, живот и ноги плотно прижаты к полу. Выгнув грудь, дети (мартышки) с любопытством смотрит вперед и по сторонам. Следит за тем, чтобы двигалась только голова.
5. «Утята шагают к реке». И. п. – сидя, согнув ноги, руки в упоре сзади.
6. Утка ходит вразвалочку-спотыкалочку». И.п. – сидя, согнув ноги, руки в упоре сзади. 1–2 – поднимая внутренние своды, опереться на наружные края стоп. 3–4 – и. п.
7. «Утята учатся плавать». И. п. – сидя, руки в упоре сзади, носки вытянуты. Поочередное сгибание-разгибание левой и правой стоп.
8. «Утка крикает». И. п. – сидя, согнув ноги, руки в упоре сзади. 1–2 – отрывая пятки от пола, развести их в стороны (клюв открылся), произнести «кря-кря». 3–4 – вернуться в исходное положение.
9. Для мышц боковой поверхности туловища: и.п. - лежа на правом боку, правая рука вверх, левая вдоль туловища. Удерживая тело в этом положении приподнимать и опускать левую ногу. То же с другой стороны.
10. Ходьба на месте, не отрывая носков от пола. **Основная часть.**
 - а) ходьба, затем бег (удерживая правильное положение туловища).
 - б) дети шагают на месте, свободно размахивая руками.
 - в) остановка с проверкой осанки (на сигнал)
 - г) ходьба с различными положениями рук:
 - дети ходят руки на поясе, остановка, руки вниз, проверка осанки;
 - дети ходят, руки в «крылышки», руки вниз, проверка осанки;
 - дети ходят, руки в стороны, остановка руки вниз, проверка осанки;
 - дети ходят, руки вперед, остановка руки вниз, проверка осанки;
 - дети ходят, руки вверх, остановка руки вниз, проверка осанки;
 - дети ходят, меняя положение рук, руки на поясе, в «крылышки», «в стороны», «вверх», «за головой», остановка проверка осанки.

Бег в среднем темпе.

Игровое упражнение «Качалочка». Цель: для мышц спины, ног, гибкости. На лесной полянке играли медвежата, смешно покачиваясь на спинке. Давайте попробуем и мы также покачаться. Лягте на спину, прижмите колени к груди

и обхватите колени руками. Покачайтесь на спине вперед и назад. Когда устанете — отдохните. Повторить 3 раза.

Игровое упражнение «Ракета» - сейчас мы будем готовить ракету к полету. Лежа на спине, плавно поднимаем ноги вверх. Упираясь руками в поясницу, поднимаем нижнюю часть туловища. Ноги тянуть вверх, выпрямляя их. Ракета готова к старту. Три, два, один — пуск! Отпускаем — ложимся на спину и отдыхаем перед следующим запуском. Повторить 3 раза. Подвижная игра «Тише едешь — дальше будешь!» - дети стоят в шеренге, ведущий становится впереди них на некотором расстоянии. Инструктор говорит: «Тише едешь дальше — дальше будешь!». В это время дети идут вперед. Сигнал «Стоп!», дети останавливаются и проверка осанки. Те, у кого неправильная осанка - возвращаются на исходную позицию. Игра продолжается 3-4 раза.

Заключительная часть. Медленный бег. Расслабление под музыку. Принять правильную осанку у стены.

Комплекс № 13 (апрель 1-2 неделя)

Подготовительная часть занятия.

- принять правильную осанку, отойти от стены на 1-2 шага, сохраняя положение;
 - приседание на носках 8 - 12 раз, ходьба на носках в полуприседе, сохраняя осанку;
 - стоя у стены сделать 2-3 шага в любую сторону, расслабить последовательно шею, руки, туловище, «уронить голову», «петух клюет», «птичка крылышки поднимает, опускает». *Общеразвивающие упражнения.*
1. Лечь на коврик на спину. Голова, туловище, ноги составляют прямую линию, руки прижаты к туловищу. Приподнять голову и плечи, проверить прямое положение, которое было принято в положении лежа;
 2. Лежа на полу в правильном положении, прижать поясничную область тела к полу. Встать, принять правильную осанку, придавая поясничной области то же положение, которое было принято в положение лежа;
 3. И.п. - лежа на животе, подбородком на тыльной поверхности кистей, подложенных друг на друга. Перевести руки на пояс, приподнимая голову и плечи, лопатки соединить, живот не поднимать. Удерживать принятое положение по команде инструктора.
 4. То же упражнение, но кисти рук переводить к плечам или за голову.
 5. И.п. - то же. Приподнимая голову и плечи, медленно перевести руки вверх, в стороны и к плечам (как при плавании «брасс»).
 6. Упражнение «каток» - ребенок катает вперед — назад мяч, скалку или бутылку. Упражнение выполняется сначала одной ногой, а затем другой.

7. Упражнение «мельница» - ребенок, сидя на полу с выпрямленными коленями, описывает ступнями круги в разных направлениях.
8. Упражнение «окно» - ребенок, стоя на полу, разводит и сводит выпрямленные ноги, не отрывая подошв от пола. **Основная часть.**
- Ходьба по рейке гимнастической лестницы, положенной на пол (6–8 раз).
 - Медленная ходьба на носках по наклонной плоскости (1–2 мин).
 - Ходьба приставным шагом по рейке гимнастической скамейки прямо и боком.

Игровое упражнение «Стойкий оловянный солдатик». Плывет по реке лодочка, а в ней оловянный солдатик. Вдруг подул резкий ветер, и началась качка. Но ничего не страшно оловянному солдатку. Хотите стать такими же стойкими и сильными, как оловянный солдатик? Для этого встаньте на колени, руки плотно прижмите к туловищу. Дует сильный ветер. Наклонитесь назад, как можно ниже, держите спину прямо, а потом выпрямитесь. Повторить 3 раза. А теперь можно сесть на пятки и отдохнуть. Молодцы.

Игровое упражнение «Ах, ладошки, вы ладошки!» - хотите быть стройными и иметь красивую осанку? Тогда встаньте прямо и, заведя руки за спину, соедините ладони. Затем, вывернув сложенные руки пальцами вверх, расположите кисти ее так, чтобы мизинцы по всей длине касались позвоночника. Локти приподнять спину выпрямить, плечи отвести назад. Удерживаем позу и повторяем: «Ах, ладошки, вы ладошки! За спиной мы спрячем вас! Это нужно для осанки, это точно! Без прикрас!». Медленно опустите руки вниз, встряхните кистями рук и спокойно вздохните.

Заключительная часть занятия. Медленный бег. Расслабление под музыку. Проверка осанки.

Комплекс № 14 (апрель 3-4 неделя)

Цель: обучение самовытяжению, формирование правильной осанки, коррекция плоскостопия, укрепление «мышечного корсета».

Подготовительная часть занятия.

- Принять правильную осанку стоя у стены: лопатки, ягодицы, пятки должны соприкасаться со стеной;
- стоя у гимнастической стенки, принять правильную осанку, приподняться на носочки, удерживаясь в этом положении 3-4 сек. Возврат в и.п.

Принять правильную осанку в положение стоя. Ходьба по залу с остановками, с сохранением правильной осанки. Ходьба на наружных краях стоп, «гусиным шагом» (в среднем темпе, до 2–3 мин). Легкий бег на носочках (1–1,5 мин).

Общеразвивающие упражнения.

1. И.п. - лежа на полу, на животе. Руки под подбородком. Поочередное поднятие выпрямленных ног с удержанием их до 3-5 счетов.
2. И.п. - то же. Поднять правую ногу, присоединить левую. Держать в таком положении до счета «5», опустить правую, затем левую.
3. И.п. - то же. Приподнимая голову и плечи, медленно перевести руки вверх, в стороны и к плечам или за голову.
4. Упражнение «хождение на пятках» - ребенок ходит на пятках, не касаясь, пола пальцами и подошвой.
5. Упражнение «кораблик» - ребенок, сидя на полу с согнутыми коленями и прижимая подошвы ног друг другу, постепенно старается выпрямить колени до тех пор, пока пальцы и пятки ног могут быть прижаты друг к другу (стараясь придать ступням форму кораблика).
6. Упражнение «художник» - ребенок, сидя на полу с согнутыми коленями, карандашом, зажатым пальцами ноги, рисует на листе бумаги различные фигуры, придерживая лист другой ногой. Упражнение выполняется сначала одной ногой, а затем другой.
7. И.п. - ребенок стоит прямо, стопы параллельно, руки на поясе.
8. - подняться макушкой вверх, растягивая позвоночник и не отрывая пятки от пола, ладонями упираться в тазовые кости. Расслабиться, но спину не сгибать.
9. - поднять руки вверх (можно сцепить пальцы в замок), потянуться вверх руками и макушкой, пятки от пола не отрывать. Вернуться в и.п., не сгибая спины.

Основная часть занятия.

Упражнения.

1. «Растягивание пружины». Согнуть руки перед грудью, сжав пальцы в кулак и подняв локотки в стороны; имитируя растягивание пружины, энергично отводить плечи назад, сводя локотки.
2. «Зайчик». Низко приседать на всей ступне, сгибая руки к плечам, ладонями вперед, прижимая локти к туловищу и сводя лопатки.
3. «Лыжник». Приседать на всей ступне, наклоняясь вперед и отводя руки назад, подражая движениям лыжника при отталкивании палками. Подвижные игры.
 1. Кто больше поднимет предметов, зажав их пальцами ног (1–1,5 мин).
 2. Кто быстрее пальцами ног соберет коврик в складки (по 4–5 раз).
3. «Великаны и гномы» – ходьба на четвереньках (2–3 раза).
4. Ходьба и бег на носочках.

Заключительная часть занятия. Легкий бег на носках (до 1 мин), ходьба на носках с высоким подниманием бедра (в среднем темпе, до 1–1,5 мин). Дыхательные упражнения.

Комплекс № 15 (май 1-2 неделя) Подготовительная часть занятия.

- Принять правильную осанку стоя у стены: лопатки, ягодицы, пятки должны соприкасаться со стеной;

- стоя у гимнастической стенки, принять правильную осанку, приподняться на носочки, удерживаясь в этом положении 3-4 сек. Возврат в и.п.

Принять правильную осанку в положение стоя. Ходьба по залу с остановками, с сохранением правильной осанки. Ходьба на наружных краях стоп, «гусиным шагом» (в среднем темпе, до 2–3 мин). Легкий бег на носочках (1–1,5 мин).

Общеразвивающие упражнения.

1. И. п. – сидя на стуле, ноги вместе, согнуты под прямым углом. Поднимая и опуская носки, надавливая при этом пальцами на пол, имитировать подгребание ими песка (6–8 раз).
2. И. п. – упор сидя. Активное сгибание стопы (по 18–20 раз).
3. И. п. – упор сидя. Согнуть левую ногу и поставить на носок за коленом правой ноги. То же другой ногой (по 6–8 раз).
4. И. п. – лежа на животе. Повороты голени внутрь и наружу (30–40 с).
5. Сидя на полу, ноги согнуты в коленях, колени слегка разведены, подошвы прижаты одна к другой (в форме «кораблика»). Постепенно выпрямлять ноги до тех пор, пока есть возможность держать прижатыми друг к другу и пальцы, и пятки.
6. И. п. – о. с. 1 – поставить руки на пояс, отведя плечи назад и вниз, подняться на носки – глубокий вдох; 2 – опустить голову вниз, расслабить плечевой пояс и руки, выдох – и. п. (десять раз).
7. И. п. – ноги на ширине плеч. 1 – повернуть туловище влево; 2 – наклонить туловище к правой ноге, отводя руки в стороны; 3 – и. п. То же в другую сторону. Ноги прямые (десять раз).
8. И. п. – ноги на ширине плеч. 1 – повернуть туловище влево; 2 – наклонить туловище к правой ноге, отводя руки в стороны; 3 – и. п. То же в другую сторону. Ноги прямые (десять раз).
И. п. – о. с. 1 – отвести прямые руки в стороны, сводя лопатки (вдох); 2 – и. п. (выдох) (восемь-десять раз).
9. И. п. – лежа на спине, руки согнуты, ладони под головой. 1 – поднять вытянутые ноги вверх до прямого угла; 2 – развести их широко в стороны; 3 – и. п. (восемь раз).
10. И. п. – о.с. Прыжки ноги врозь – ноги вместе в чередовании с ходьбой (два раза по десять прыжков).

Основная часть занятия.

Игровое упражнение «Кто там?». И. п. – сидя на стульчике со спинкой. Ребенок садится на стульчик так, чтобы спинка стульчика была сбоку. Обеими руками он держится за спинку (по центру), локти опущены вниз. Бедром плотно прижимается к спине стульчика по всей ее ширине. Стопы вместе. На вопрос «кто там?» ребенок поворачивается всем туловищем вдоль спинки стульчика, помогая напряжением бедра и рук и пытаясь как можно больше развернуться спиной и головой, чтобы увидеть, «кто там». Вернуться в исходное положение (3–4 раза). То же самое упражнение, только ребенок садится к спинке стульчика другим боком (при этом снимается напряжение в нижних отделах позвоночника). В конце игры ребенка спрашивают: «Как ты чувствовал свой позвоночник; в какой части спины было напряжение; что изменилось после поворота?».

Игровое упражнение «Попурри» -а) зажав мячик между ногами, медленно идти, стараясь не уронить его.

б) сидя на полу, упереться руками в пол и стараться как можно выше поднять ногами мяч.

в) положить на пол палку и пройти по ней боком, заложив руки за голову.

г) поднять пальцем ног с пола носовой платок.

д) вращать на полу мяч ногами.

е) сидя, брать пальцами ног разбросанные по полу карандаши.

Подвижная игра «Зайцы в огороде». Чертится круг. Все дети стоят за ним на расстоянии полушага. Воспитатель назначает одного из играющих водящим, и тот становится внутри круга в любом месте. Дети прыгают через линию в круг. Водящий бежит в кругу, стараясь коснуться играющих, когда они находятся внутри круга. При приближении водящего все возвращаются за линию. Тот из играющих, до кого дотронулся водящий, считается проигравшим. Затем выбирается новый водящий из тех детей, до кого ни разу не смогли дотронуться.

Подвижная игра «Резвый мешочек». Играющие становятся в круг. Входящий стоит посередине. Он вращает верёвку с мешочком, наполненным песком. Дети следят за мешочком и при его приближении стараются перепрыгнуть через верёвку. Не перепрыгнувший выбывает из игры. **Заключительная часть занятия.** Спокойная ходьба. Расслабление под музыку.

Перспективный план работы по профилактике плоскостопия и нарушении осанки.

Октябрь

Недели	План занятия
1	Ходьба на носках, на пятках, на внешней стороне стопы. Бег на носках. Боковой галоп. Самомассаж стоп (1 этап) Упражнения без предметов
2	Упражнения с предметами: катание палки, мяча. Ходьба на носках, на пятках, на внешней стороне стопы. Бег на носках. Боковой галоп. Самомассаж стоп (1 этап) Упражнения без предметов Упражнения с предметами: с мелкими предметами.
3	Ходьба на носках, на пятках, на внешней стороне стопы. Бег на носках. Боковой галоп. Самомассаж стоп (1 этап) Упражнения без предметов Упражнения с предметами: с платочками и дорожками.
4	Ходьба на носках, на пятках, на внешней стороне стопы. Бег на носках. Боковой галоп. Самомассаж стоп (1 этап) Упражнения без предметов Упражнения с предметами: с мелкими предметами.

Ноябрь

Недели	План занятия
1	1. Ходьба на носках, на пятках, на внешней стороне стопы. Различные виды прыжков. 2. Самомассаж стоп (1 этап) 3. Упражнения без предметов 4. Упражнения с предметами: на скамье.
2	1. Ходьба на носках, на пятках, на внешней стороне стопы. Бег на носках. Боковой галоп. 2. Самомассаж стоп (1 этап) 3. Упражнения без предметов

	1. Ходьба на носках, на пятках, на внешней стороне стопы. Перекаты с пяток на носки. 2. Самомассаж стоп (1 этап) 3. Упражнения без предметов 4. Упражнения с предметами: с платочками и дорожками.
4	1. Ходьба на носках, на пятках, на внешней стороне стопы. Бег на носках. Боковой галоп. 2. Самомассаж стоп (1 этап) 3. Упражнения без предметов 4. Упражнения с предметами: с мелкими предметами и бумагой (сминание).

4. Упражнения с предметами: с мелкими предметами. 3

Декабрь

Недели	План занятия
1	1. Ходьба на носках, на пятках, на внешней стороне стопы. Мелкие и крупные шаги. Бег. 2. Самомассаж стоп (2 этап) 3. Упражнения без предметов 4. Упражнения с предметами: ходьба по канату босиком.

2	1. Ходьба на носках, на пятках, на внешней стороне стопы. Бег на носках. Боковой галоп. 2. Самомассаж стоп (2 этап) 3. Упражнения без предметов 4. Упражнения с предметами: с мелкими предметами.
3	1. Ходьба на носках, на пятках, на внешней стороне стопы. Перекаты с пяток на носки. 2. Самомассаж стоп (2 этап) 3. Упражнения без предметов 4. Упражнения с предметами: ходьба по ребристой дорожке.
4	1. Ходьба на носках, на пятках, на внешней стороне стопы. Бег на носках. Боковой галоп 2. Самомассаж стоп (2 этап) 3. Упражнения без предметов 4. Упражнения с предметами: перекладывание мелких предметов.

Январь

Недели	План занятия
1	1. Ходьба на носках, на пятках, на внешней стороне стопы. 2. Бег с захл. голени. Галоп. 3. Самомассаж стоп (2 этап) 4. Упражнения без предметов 5. Упражнения с предметами: ходьба по обручу босиком.
2	1. Ходьба на носках, на пятках, на внешней стороне стопы. 2. Бег на носках. Подскоки. 3. Самомассаж стоп (2 этап) 4. Упражнения без предметов 5. Упражнения с предметами: с мелкими предметами.
3	1. Ходьба на носках, на пятках, на внешней стороне стопы. 2. Перекаты с пяток на носки. 3. Самомассаж стоп (2 этап) 4. Упражнения без предметов 5. Упражнения с предметами: ходьба по дорожкам.
4	1. Ходьба на носках, на пятках, на внешней стороне стопы. 2. Бег на носках. Боковой галоп 3. Самомассаж стоп (2 этап) 4. Упражнения без предметов 5. Упражнения с предметами: собирание мелких предметов.

Февраль

Недели	План занятия
1	1. Ходьба на носках, на пятках, на внешней стороне стопы. Бег с захл. голени. Галоп. 2. Самомассаж стоп (3 этап) 3. Упражнения без предметов 4. Упражнения с предметами: ходьба по дорожкам.
2	1. Ходьба на носках, на пятках, на внешней стороне стопы. Бег на носках. Подскоки. 2. Самомассаж стоп (3 этап) 3. Упражнения без предметов 4. Упражнения с предметами: с мелкими предметами.
3	1. Ходьба на носках, на пятках, на внешней стороне стопы. Перекаты с пяток на носки. 2. Самомассаж стоп (3 этап) 3. Упражнения без предметов 4. Упражнения с предметами: лазанье по лестнице.

4	1. Ходьба на носках, на пятках, на внешней стороне стопы. Бег на носках. Боковой галоп 2. Самомассаж стоп (3 этап) 3. Упражнения без предметов 4. Упражнения с предметами: собирание мелких предметов, перекладывание их.
---	---

Март

Недели	План занятия
1	1. Ходьба на носках, на пятках, на внешней стороне стопы. Бег на носках. Боковой галоп. 2. Самомассаж стоп (3 этап) 3. Упражнения без предметов 4. Упражнения с предметами: катание палки, мяча.
2	1. Ходьба на носках, на пятках, на внешней стороне стопы. Бег на носках. Подскоки. 2. Самомассаж стоп (3 этап) 3. Упражнения без предметов 4. Упражнения с предметами : с мелкими предметами.
3	1. Ходьба на носках, на пятках, на внешней стороне стопы. Перекаты с пяток на носки. 2. Самомассаж стоп (3 этап) 3. Упражнения без предметов 4. Упражнения с предметами: с платочками и дорожками.
4	1. Ходьба на носках, на пятках, на внешней стороне стопы. Бег на носках. Боковой галоп 2. Самомассаж стоп (3 этап) 3. Упражнения без предметов 4. Упражнения с предметами : с мелкими предметами.

Апрель

Недели	План занятия
1	1. Ходьба на носках, на пятках, на внешней стороне стопы. Бег на носках. Подскоки. 2. Самомассаж стоп (3 этап) 3. Упражнения без предметов 4. Упражнения с предметами: катание набивного мяча.
2	1. Ходьба на носках, на пятках, на внешней стороне стопы. Бег на носках. Боковой галоп. 2. Самомассаж стоп (3 этап) 3. Упражнения без предметов

	4. Упражнения с предметами: с мелкими предметами.
3	1. Ходьба на носках, на пятках, на внешней стороне стопы. Бег на носках. 2. Самомассаж стоп (3 этап) 3. Упражнения без предметов 4. Упражнения с предметами: ходьба по коврикам и
4	1. Ходьба на носках, на пятках, на внешней стороне стопы. дорожкам. Бег на носках. Челночный бег 2. Самомассаж стоп (3 этап) 3. Упражнения без предметов 4. Упражнения с предметами: с мелкими предметами и бумагой.

Май

Недели	План занятия
1	1. Ходьба на носках, на пятках, на внешней стороне стопы. Перекаты с пяток на носки 2. Самомассаж стоп (3 этап) 3. Упражнения без предметов
2	Упражнения с предметами: катание1. Ходьба на носках, на пятках, на внешней стороне стопы. гимнастической палки, Бег на носках. Подскоки. 2. Самомассаж стоп (3 этап) 3. Упражнения без предметов 4. Упражнения с предметами: с мелкими предметами.
3	1. Ходьба на носках, на пятках, на внешней стороне стопы. Бег на носках. Челночный бег. 2. Самомассаж стоп (3 этап) 3. Упражнения без предметов 4. Упражнения с предметами: лазанье по лестнице.
4	1. Ходьба на носках, на пятках, на внешней стороне стопы. Бег на носках. Челночный бег 2. Самомассаж стоп (3 этап) 3. Упражнения без предметов 4. Упражнения с предметами: спрыгивание со скамьи на мягкое покрытие.

Приложение

3 Диагностическая карта по программе «Здоровячок»

№ п / п	Фа мил ия, имя реб енк а	Ходьба прямо на носок на пятках	Выполн ение ОРУ на укрепле ние мышц ног, способс твующи х развити ю стопы	Прыжки на месте, с продвиж ением вперед, с разбега	Выполн яет комплек сы ОРУ, направ ленных на формир ование правиль ной осанки	Участи е в подвиж ных играх	Итогов ый показате ль:

		окт	апр ель	ок т	апр ель	ок т	апр ель	ок т	апр ель	ок т	апр ель	ок т	апр ель
1													
2													
3													
4													
5													
6													
7													
8													
9													
10													

Условные обозначения: 3 – высокий уровень, 2 – средний уровень, 1 – низкий уровень.

Инструктор по физической культуре Карпова Т. П.