

Управление дошкольного образования  
Администрации муниципального образования городского округа «Сыктывкар»  
**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение**  
**"Детский сад № 44 общеразвивающего вида" г. Сыктывкара**  
**(МБДОУ «Детский сад №44»)**  
«Мывкыд совмодан Сыктывкарса челядьос 44 № видзанін»  
школоадз велодан муниципальной съомкуд учреждение

**ПРИНЯТ:**

на педагогическом совете  
МБДОУ «Детский сад № 44  
общеразвивающего вида»  
Протокол № 2  
от «25» декабря 2018 года

**УТВЕРЖДЕН:**

Приказом заведующего  
МБДОУ «Детский сад № 44  
общеразвивающего вида»  
№ 01-П от «09» января 2019 года



**Дополнительная образовательная программа по**  
**физкультурно - оздоровительному развитию**  
**«Крепыш»**

Возраст детей 4-7 лет

Срок реализации 1 год

**Составитель:**

Игнатьева Анастасия Николаевна,  
воспитатель.

г. Сыктывкар

## Содержание:

Пояснительная записка.....	3
Учебно-тематический план.....	7
Содержание учебного материала.....	8
Планируемые результаты освоения программы.....	26
Особенности организации мониторинга физического развития.....	27
Материально-техническое оснащение.....	28
Список литературы.....	29

## Пояснительная записка

Вырастить здоровых, красиво сложенных детей — непростая задача. С каждым годом медицинские работники выявляют все больше детей с плоскостопием и нарушением развития опорно-двигательного аппарата. Причин, способствующих этому, много. Одной из них является сокращение двигательной активности детей из-за того, что основное внимание, как правило, уделяется «интеллектуальным» занятиям, следствием чего является снижение мышечного тонуса и общая слабость мышц, неспособных удерживать осанку в правильном положении.

Правильная осанка является одним из важных показателей здоровья. Именно она создает условия для нормального функционирования таких основных систем, как дыхательная, сердечнососудистая и другие. В частности, правильная осанка создает условия для нормального дыхания через нос, что способствует меньшему охлаждению верхних дыхательных путей и предупреждает респираторные заболевания.

В связи с этим становится актуальной проблема поиска эффективных путей укрепления здоровья ребенка, профилактики заболеваний и увеличения двигательной активности, дающие стойкий результат и не имеющие негативных побочных эффектов. С этой целью была рабочая программа по оздоровительной физкультуре для дошкольников «Крепыш», которая направлена на развитие различных функций и систем организма ребенка дошкольного возраста, профилактику нарушений осанки и плоскостопия, а так же формирование потребности в систематических занятиях физической культурой оздоровительной направленности.

Данная программа реализует физкультурно-оздоровительное направление развития ребенка.

**Цель программы:** содействие гармоничному физическому развитию и укреплению здоровья, профилактика нарушений осанки и плоскостопия детей дошкольного возраста.

**Задачи:**

1. Формировать правильную осанку и правильное развитие свода стопы.
2. Укреплять мышцы свода стопы, голеностопного сустава и способствовать рессорной функции стопы.
3. Укреплять мышцы туловища, т.е. создать плотный мышечный корсет.
4. Развивать сердечнососудистую и дыхательную систему организма.
5. Развивать физические качества, двигательные умения и навыки.

6. Развивать равновесие и координационные способности.
7. Формировать потребности использовать специальные физические упражнения для укрепления своих органов и систем.
8. Повышать эмоциональный тонус.

Данная программа разработана в соответствии с:

- Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федерального закона от 02.07.2013 № 185 «О внесении изменений в отдельные законодательные акты Российской Федерации в связи с принятием Федерального закона "Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказом Минобрнауки России от 17.10.2013 № 1155 «Об утверждении Федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования»;
- СанПиН 2.4.1.3049-13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы в дошкольных организациях».
- Приказом Министерства здравоохранения Российской Федерации и Министерства образования Российской Федерации «О мерах по улучшению охраны здоровья детей в Российской Федерации» № 176/2017 от 31. 05. 2002 г.;
- Приказом Министерства образования российской федерации, Министерства здравоохранения Российской Федерации, Государственного комитета Российской Федерации по физической культуре и спорту, Российской Академии образования «О совершенствовании процесса физического воспитания в образовательных учреждениях Российской Федерации» № 2712/227/166/19 от 16.07.2002;
- Уставом Муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения «Детский сад №44» г. Сыктывкара.

Программа опирается на **научные принципы** построения:

1. Принцип полноценного проживания ребенком всех этапов детства (младенческого, раннего и дошкольного возраста), обогащение (амплификация) детского развития. Каждый период детства рассматривается не как подготовка к будущей жизни, а как настоящая, самобытная, неповторимая жизнь.

2. Принцип построения образовательной деятельности на основе индивидуальных особенностей каждого ребенка, при котором сам ребенок становится активным в выборе содержания своего образования, становится субъектом

дошкольного образования.

3. Принцип содействия и сотрудничества детей и взрослых, признания ребенка полноценным участником (субъектом) образовательных отношений. Личностно-ориентированное взаимодействие предполагает создание условий для эмоционального благополучия каждого ребенка, уважение к его интересам и потребностям, предоставление права на реализацию своей индивидуальности. Доброжелательность и эмоциональная выразительность взрослого, внимание к настроению ребёнка, отношение к нему как к самоценной личности – всё это не второстепенные, а главные моменты при взаимодействии с детьми. Такое взаимодействие является основным условием эмоционального благополучия ребёнка и его полноценного развития.

Личностно-ориентированное взаимодействие позволяет осуществлять индивидуальный подход в воспитании и обучении детей.

4. Принцип поддержки инициативы детей в различных видах деятельности. В программе предусматривается предоставление каждому ребенку возможности выбора игр, занятий, материалов.

5. Принцип сотрудничества с семьей. Программа предусматривает вовлечение родителей в образовательный процесс.

6. Принцип формирования познавательных интересов и познавательных действий ребенка в различных видах деятельности.

8. Принцип возрастной адекватности дошкольного образования (соответствия условий, требований, методов возрасту и особенностям развития).

Данная рабочая программа основывается на идеях развивающего обучения и субъектно-ориентированной дидактике, принципах создания целесообразно-педагогической среды.

Рабочая программа составлена с учетом возрастных особенностей физического развития дошкольников, психологических особенностей детей от 4 до 5 лет.

Реализация данной рабочей программы рассчитана на один учебный год (30 занятий.) Занятия проводятся 1 раз в неделю продолжительностью 25 минут. Занятия проводятся с октября по май месяц.

С целью эффективного воздействия упражнений на организм один комплекс упражнений (одна тема) применяется в течение 4 недель с небольшими усложнениями. Смена комплексов происходит не сразу, а постепенно: путем замены одного упражнения другим.

Направленность программы: физкультурно-спортивная.

Срок реализации: 1 год.

**Второй год (старшая группа, дети в возрасте 5 – 6 лет):** к освоенной технике выполнения физических упражнений добавляется соблюдение правильного дыхания.

### **Возрастные особенности детей:**

#### **Старший возраст (5-6 лет).**

Старший дошкольный возраст характеризуется активизацией ростового процесса. Изменяются пропорции тела. Совершенствуются движения, двигательный опыт детей расширяется, активно развиваются двигательные способности. Заметно улучшается координация и устойчивость равновесия, необходимые при выполнении большинства движений. При этом девочки имеют некоторое преимущество перед мальчиками.

У детей активно развиваются крупные мышцы туловища и конечностей, но всё ещё слабыми остаются мелкие мышцы, особенно кистей рук. Старший дошкольник технически правильно выполняет большинство физических упражнений. Углубляются представления детей о здоровье и здоровом образе жизни, о значении гигиенических процедур, закаливания, занятий спортом, утренней гимнастики. Дети проявляют интерес к своему здоровью, приобретают сведения о своем организме и практические умения по уходу за ним.

### **Учебно-тематический план**

#### **Возраст с 5 до 6 лет**

Раздел	Этапы обучения			Всего
	I	II	III	
	октябрь, ноябрь, декабрь	январь, февраль, март	апрель, май	
1. Обучение и формирование правильной осанки	1	1	1	3
2. Обучение технике выполнения движений, совершенствование двигательных умений	3	3	2	8
3. Развитие координационных способностей, функции равновесия, мелкой моторики	1	1	1	3
4. Укрепление сердечно-сосудистой и дыхательной систем	1	1	1	3
5. Профилактика и коррекция нарушения осанки	3	3	2	8
6. Профилактика и коррекция плоскостопия	2	2	1	5
<b>Всего часов:</b>	<b>11</b>	<b>11</b>	<b>8</b>	<b>30</b>

### Содержание программы

### ***1. Знания о спортивно-оздоровительной деятельности***

Правила поведения на занятиях оздоровительной физкультуры, гигиенические требования. Техника безопасности во время занятий. Что такое оздоровительная физкультура и ее роль в физическом развитии дошкольников. Что такое правильная осанка.

Правила проведения подвижных игр.

### ***2. Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью***

Физические упражнения:

- упражнения в положении стоя;
- упражнения в положении сидя;
- упражнения в положении лежа на спине и животе;
- упражнения в положении стоя на четвереньках и упражнения в равновесии;
- упражнения с гимнастическими палками;
- упражнения для формирования и закрепления правильной осанки;
- упражнения для профилактики и лечения начальных форм плоскостопия;
- упражнений дыхательной гимнастики
- упражнения на фитболах

Подвижные игры и игры малой подвижности: *«Веселые медвежата», «Ловишки на мяче», «День и ночь», «Смешные кузнечики», «Пустое место», «Ручейки и озера», «Найди предмет», «Совушка», «Будь внимательней!».*

### ***3. Контрольные испытания***

Программа предусматривает несколько видов контроля:

*Периодический* (контроль выполнения упражнений в процессе проведения занятий в виде наблюдений);

*Итоговый* (мониторинг физического развития и физической подготовленности дошкольным медицинским работником и педагогом физической культуры);

<b>Этапы оздоровительной физкультуры</b>	<b>Продолжительность</b>	<b>Задачи</b>
--	--------------------------	---------------



<p>Подготовительный период</p>	<p>Октябрь – ноябрь.</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Воспитание сознательного отношения к занятиям.</li> <li>2. Обучение навыкам принимать и фиксировать правильную осанку.</li> <li>3. Обучение специальным корригирующим упражнениям.</li> <li>4. Обучение правильному выполнению упражнений для формирования осанки и укрепления свода стопы.</li> <li>5. Обучение массажу рук и стоп мячами – массажерами.</li> </ol>
<p>Основной период.</p>	<p>Декабрь – февраль.</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Совершенствование навыка правильной осанки и выработка стереотипа правильной походки.</li> <li>2. Развитие гибкости и подвижности позвоночника.</li> <li>3. Обучение упражнениям, укрепляющим мышечный корсет, с применением гимнастического инвентаря (гимнастические палки, фитболы, обручи, мячи, мячи – массажеры)</li> </ol>
<p>Заключительный период.</p>	<p>Март – май.</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Укрепление мышц верхнего плечевого пояса и ног.</li> <li>2. Развитие общей и силовой выносливости.</li> <li>3. Тестирование каждого ребенка.</li> <li>4. Закрепление достигнутых навыков стереотипа</li> </ol>

		правильной осанки и походки.
--	--	------------------------------

### Распределение комплексов

<u>месяц</u>	<u>инвентарь</u>
октябрь	Без предметов. Комплекс № 1
ноябрь	Без предметов. Комплекс №2
декабрь	С гимнастической палкой. Комплекс №3
январь	С фитболом. Комплекс № 4.
февраль	С фитболом. Комплекс № 5.
март	С фитболом. Комплекс № 6.
апрель	С фитболом. Комплекс № 7.
май	С фитболом, без предметов

### **Формы, способы, методы и средства реализации программ «Оздоровительная физкультура для дошкольников»**

Возраст	Формы	Способы	Методы
5-6 лет	Индивидуальная работа, игровые упражнения, подвижные игры, корригирующие упражнения, самостоятельная двигательная деятельность	Игровая, практическая, соревновательная деятельность.	<i>Наглядные</i> (показ физических упражнений, использование наглядных пособий, имитация, слуховые и зрительные ориентиры рассматривание физкультурных пособий); <i>словесные</i> (объяснения, пояснения, указания; анализ, оценка движений ребенка, команды, распоряжения, вопросы, обсуждение,

			беседа); <i>практические</i> (повторение упражнений, проведение упражнений в игровой и соревновательной форме).
--	--	--	---

Занятия оздоровительной физкультуры строятся на правильно подобранных комплексах упражнений для профилактики нарушения осанки и профилактики плоскостопия. В занятия включаются элементы стретчинга, упражнения для укрепления мышц брюшного пресса и мышц спины, подвижные игры, дыхательные упражнения, корригирующая гимнастика, релаксационная гимнастика, беседы о здоровье, элементы фитбол-гимнастики, элементы йога-гимнастики (упражнения на растяжку, асаны - йоговские позы, имитирующие позы животных либо предметов).

## Комплекс оздоровительной физкультуры № 1

(для детей 5-6 лет)

Содержание упражнения	Дозировка, темп	Методические рекомендации
<p><b>1.</b> и. п. основная стойка; 1-3 - руки вверх, потянуться – вдох, 4-6 - расслабиться, выдох.</p>	4-5 раз, медленный	«Мы становимся все выше, достаем руками крышу»
<p><b>2.</b> и.п.- то же; руки к плечам, ходьба на пятках, 4 шага вперед, 4 шага назад</p>	4-5 раз, медленный	«Руки в крылышки сложи и на пятках походи»
<p><b>3.</b> и.п.- то же, ходьба на внешней стороне стопы «как мишка-топтышка»</p>	4-6 раз, медленный	Спину держать ровно
<p><b>4.</b> и.п. – руки прижаты к плечам, 1-4 – круговые движения вперед , 5-8 то же в обратную сторону</p>	4-6 раз, медленный	Спину держать ровно
<p><b>5.</b> и.п. – руки прижаты к туловищу, 1-2 – наклон вправо, 3-4 наклон влево.</p>	5-6 раз, средний	Спину держать ровно
<p><b>6.</b> и.п. – пятки вместе, носки врозь, 1-руки вверх, 2- наклониться, 3- присесть , 4- встать</p>	4-6 раз, медленный	Доставать руками до колен
<p><b>7.</b> и.п. – сидя на коленях, руки на поясе, подбородок поставить на правое плечо, перекачиваем подбородок с правого плеча на левое</p>	4 раза, медленный	Пятки оторвать от пола, спина прямая
<p><b>8.</b> и.п. – сидя на коленях, руки на поясе, 1-2 – тянуть ухо к плечу, сначала правое, потом левое</p>	4-6 раз, медленный	Рот держать закрытым, подбородок не отрывать от груди
	4-6 раз, средний	Плечи не поднимать

<p><b>9.</b> и.п. –«<i>Бабочка</i>». И. п. – сидя, захват руками сложенные подошвы стопы, колени в стороны, спинка прямая.</p> <p><b>10.</b>и.п. –«<i>Стрекоза</i>». И. п. – лежа на спине, руки вдоль туловища. 1-2- поднять ноги вверх; 3-8- развести прямые ноги в стороны (махи крыльями)</p> <p><b>11.</b>и.п. – то же, 1-10 «велосипед»</p> <p><b>12.</b> «<i>Комочек</i>» и.п. – лежа на спине, руки за головой, ноги прямые. 1 – согнуть колени, руками согнутыми в локтях дотронуться до колен «свернуться в комочек», 2- выпрямиться.</p> <p><b>13.</b>и.п.- лежа на спине, руки вдоль туловища, 1 – ноги согнуть, 2- ноги выпрямить и поднять верх,3 – согнуть, 4 – положить прямыми на пол.</p> <p><b>14.</b> «<i>Самолет</i>» и.п.- лежа на животе, руки в стороны.1- 8 прогнуться, поднимая плечи, руки и голову, прямые ноги</p> <p><b>15.</b> «<i>Звездочка</i>» и.п. – лежа на животе, руки и ноги в стороны, 1-7 поднять прямые руки и ноги,8 – опустить.</p> <p><b>16.</b>и.п. – основная стойка, ногами поднимать с пола карандаши</p>	<p>2 раза, медленный</p> <p>5-6 раз, медленный</p> <p>4-5 раз, медленный</p> <p>3 раза, медленный</p>	<p>( Движения бедрами напоминает взмахи крыльев бабочки).</p> <p>(Руки не отрывать от пола, носочки оттянуты).</p> <p>Дыхание произвольное</p> <p>«Руки в стороны и вот, мы летим как самолет»</p> <p>Ноги поднимать прямые</p> <p>Стоя на полу, спина прямая</p>
--	---	---

## Комплекс оздоровительной физкультуры № 2

(для детей 5-6 лет)

Содержание упражнения	Дозировка, темп	Методические рекомендации
1.и.п. основная стойка; 1-3 - руки вверх, потянуться – вдох, 4-6 - расслабиться, выдох.	2-3 раза, медленный	С удовольствием потянуться
2. и.п.- то же; руки вверх, ходьба на носках, 4 шага вперед, 4 шага назад	2-3 раза, медленный 4-6 раз, медленный	Спину держать ровно Спину держать ровно
3.и.п.- то же – перекаат с носков на пятки	4-6 раз, медленный	Спину держать ровно
4. и.п. – то же, ходьба на пятках, руки на поясе, 4 шага вперед, 4 шага назад	5-6 раз, средний	
5.и.п. – то же, 1-4 – круговые движения вперед в плечевых суставах, 5-8 то же в обратную сторону	4-6 раз, медленный 1 раз, медленный	Пятки оторвать от пола, спина прямая
6.и.п. – пятки вместе, носки врозь, присесть		Спину держать ровно
7.и.п. – сидя на коленях, руки на поясе, пишем в воздухе кончиком носа имя, фамилия	4-6 раз, медленный	Плечи не поднимать
8.и.п. – сидя на коленях, руки на поясе, 1-2 – тянуть ухо к плечу, сначала правое, потом левое	2-3 раза, медленный	
9. и.п. – лежа на спине, руки вдоль туловища; 1-4 – повороты головы вправо-влево	4-6 раз, средний	Глаза открыты, дыхание произвольное, ухом коснуться пола Локти прижаты к полу,

<p><b>10.</b>и.п. – то же, кисти рук под шею, 1 – согнуть носки стоп на себя; 2 – разогнуть, оттянуть носки.</p>	<p>2 раза, медленный</p>	<p>ноги полностью сгибать и выпрямлять</p>
<p><b>11.</b>и.п. – то же, 1-10 «велосипед»</p>	<p>5-6 раз, медленный</p>	<p>Дыхание произвольное, руки прижаты к полу</p>
<p><b>12.</b>и.п.- лежа, руки вдоль туловища, 1 – ноги согнуть, 2- ноги выпрямить и поднять верх,3 – согнуть, 4 – положить прямыми на пол.</p>	<p>4-5 раз, медленный</p>	<p>Ноги от пола не отрывать</p>
<p><b>13.</b>и.п. – лежа на животе, руки под подбородок.1- 7 прогнуться, поднимая плечи, руки и голову</p>	<p>4-5 раз, медленный</p>	<p>Руками и ногами до пола не задевать</p>
<p><b>14.</b>и.п. – то же,1 -7 руки «плывут брассом», а ноги «кролем»</p>	<p>5-6 раз медленный</p>	<p>«Сделаю окошечко, посмотрю немножечко»</p>
<p><b>15.</b> «Окошечко» и.п. – то же, 1-7 руки приподнять перед лицом, соединив в замок «сделать окошечко»</p>		<p>Ноги «крестиком»</p>
<p><b>16.</b>и.п. – сидя по-турецки, руки вытянуты вперед, 1 –встать без помощи рук, 2- сесть без помощи рук</p>		

**Комплекс оздоровительной физкультуры(с гимнастической палкой) № 3**  
(для детей 5-6 лет)

Содержание упражнения	Дозировка, темп	Методические рекомендации
<b>1.</b> И.п. – стоя, принять правильную осанку у опоры и без опоры	1 мин.	Выполнять перед зеркалом.
<b>2.</b> Ходьба, гимнастическая палка на лопатках; на носках; на пятках.	20-30 сек.	Смотреть прямо перед собой. Следить за положением палки.
<b>3.</b> И.п. – стоя, гимнастическая палка на руках внизу; 1 – руки вверх; 2 – руки за голову; 3 – руки вверх; 4 – и.п.	4-6 раз, средний.	Следить за осанкой.
<b>4.</b> И.п. – стоя, руки вверх; 1 – наклон вправо 2 – и.п. 3 – наклон влево 4 – и.п.	2-3 раза в каждую сторону, средний.	Руки над головой, потянуть боковые поверхности туловища.
<b>5.</b> И.п. – то же, руки вниз; 1 – присед, колени врозь, руки вверх; 2-3 –сохранить это положение; 4 – вернуться в и.п.	3-4 раза, медленный.	В приседе держать спину ровно.
<b>6.</b> И.п. – стоя, руки прямые, гимнастическая палка за спиной; 1 – отвести руки назад, соединить лопатки; 2 – вернуться в и.п.	3-4 раза, средний.	Удерживать туловище ровно, плечи не поднимать.
<b>7.</b> И.п. – лёжа на спине, руки с гимнастической палкой вверх;	2-3 раза, средний.	В период расслабления руки отпускают гимнастическую палку.



<p>1 – 8 – «велосипед» вперёд;  9 -10 – расслабление ;  1 – 8 – «велосипед» назад;  9 – 10 – расслабление.</p>		
<p><b>8.</b> И.п. – то же, гимнастическая палка в согнутых руках на груди, ноги согнуты, стоят на полу.  1 -2 – сед, руки вверх и за голову;  3 – 4 – вернуться в и.п.</p>	браз, средний.	<p>Потянуться руками вверх.  Дыхание произвольное.</p>
<p><b>9.</b> И.п. – то же, руки вверх;  1 – поднять правую ногу;  2 – поднять левую ногу;  3 – носки на себя;  4 – и. п.</p>	6-8 раз, средний.	<p>Колени прямые. Дыхание произвольное. Плавно опускать ноги в и.п.</p>
<p><b>10.</b> И.п. –то же, руки в стороны, ноги на ширине плеч, стопы на себя, палка на голеностопных суставах;  1 –приподнять гимнастическую палку;  2 – вернуться в и.п.</p>	4-6 раз, средний.	<p>Амплитуда минимальная.  Работают мышцы брюшного пресса.</p>
<p><b>11.</b> И.п. – то же  «Я на солнышке лежу»</p>	10-15 сек.	<p>Расслабиться.  Перевернуться на живот.</p>
<p><b>12.</b> И.п. – лёжа на животе, руки вверх с гимнастической палкой;  1 – 3 - приподнять и удержать руки и туловище;  4 – и.п.</p>	8-10 раз, средний.	<p>Смотреть на палку, сильно не запрокидывая голову назад.  Дыхание произвольное.</p>
<p><b>13.</b> И.п. – то же, кисти под подбородок (без гимнастической палки);  1 – отвести ноги назад;  2 – развести в стороны;  3 – соединить ноги;  4 – вернуться в и.п.</p>	6-8 раз, средний.	<p>Носки на протяжении всего упражнения на себя.</p>

<p><b>14.</b> И.п. – то же, гимнастическая палка на лопатках; 1 – 3 – прогнуться; 4 – вернуться в и.п.</p>	<p>6-8 раз, медленный.</p>	<p>Смотреть на пол. Амплитуда движения малая.</p>
<p><b>15.</b> И.п. – то же, кисти рук под подбородок; 1 – 4 – сгибая ноги назад, коснуться пятками ягодиц.</p>	<p>2 раза, средний.</p>	<p>Игровое упражнение, продолжающее отдых.</p>
<p><b>16.</b> И.п. –то же, гимнастическая палка сзади в прямых руках; 1 – прогнуться, отвести руки назад; 2 – и.п.</p>	<p>8-10 раз, средний.</p>	<p>Невысокий подъём туловища и рук. Дыхание произвольное.</p>
<p><b>17.</b> И.п. – стоя на коленях, руки с гимнастической палкой сзади, хватом сверху; 1 – небольшой наклон туловища вперёд, руки назад; 2 – и.п.</p>	<p>3-4 раза, медленный.</p>	<p>Угол наклона 5° - 10° . Работают мышцы брюшного пресса и туловища. Спина прямая.</p>
<p><b>18.</b> Игра средней подвижности «Весёлые медвежата» (мини-эстафета). <b>Правила игры.</b> Дети делятся на две команды и выстраиваются на стартовой линии, сидя на ягодицах, гимнастическая палка на лопатках. По сигналу инструктора первые игроки начинают двигаться на ягодицах вперёд до касания с ограничителем (8-10 шагов) и возвращаются обратно, передав эстафету партнёру по команде. Выигрывает команда, первой закончившая эстафету. Отмечаются все дети, державшие спинку ровно.</p>		
<p><b>19.</b> И.п. – о.с. Встряхнуть попеременно ноги.</p>	<p>2-3 раза, средний.</p>	<p>После эстафеты расслабить ноги, восстановить дыхание.</p>
<p><b>20.</b> И.п. – стоя; 1 – правая рука вверх, левая рука в сторону, подняться на носки; 2 – и.п., расслабиться; 3 – левая рука вверх, правая в сторону, подняться на носки; 4 – и.п., расслабиться.</p>	<p>3-4 раза, средний.</p>	<p>Внимательно выполнять упражнение перед зеркалом, чтобы ребёнок себя контролировал.</p>

## Комплекс оздоровительной физкультуры №4(с фитболом).

### Задачи

1. Обучать детей навыкам принимать и фиксировать правильную осанку сидя на мяче.
2. Обучать дошкольников специальным корригирующим упражнениям на фитболах.

№ п/п	Содержание	Дозировка, темп	Методические указания
1.	И.п. – сидя на мяче, руки на бедрах. Повороты головы вправо – прямо, влево – прямо	5-8 раз.	Принять правильную осанку.
2.	« <i>Бабочка</i> » И.п. – сидя на мяче. Легкие прыжки, руки в стороны - вниз	4-6 раз, средний	Стопы постоянно соприкасаются с полом.
3.	И.п. – то же. Руки на поясе. Перекаты на мяче вперед-назад с одновременным сгибанием и разгибанием стоп.	4-6 раз, средний.	Спина прямая. Перекаты вперед – стопы на носки, перекал назад – стопы на пятки.
4.	« <i>Звездочка</i> » И.п. – сидя, ноги вместе, руки перед грудью согнуты в локтях. 1 – руки в стороны, ноги врозь, руки в стороны 2 – и.п.	4 раза, средний.	По мере усвоения движения можно сочетать с прыжком.
5.	« <i>Цирковая лошадка</i> » И.п. – сидя на мяче, руки на поясе. Подпрыгивая на мяче, наклонять голову вперед, назад.	4-6 раз, медленный.	При прыжках, не отрываться от мяча.
6.	« <i>Самолеты</i> » И.п. – сидя на мяче, руки в стороны. 1 – наклон вправо. 2 – и.п. 3 – наклон влево. 4 – и.п.	4 раза, медленный.	Мяч смещается в противоположную наклону сторону.
7.	« <i>Мячики</i> » И.п. – сидя на мяче, руки опустить . легкие подпрыгивания с движениями рук вперед-назад		

	(качели), с хлопками перед собой и за спиной.		
8.	<b>«Прятки»</b> Стоя на коленях, мяч впереди от ребенка, руки на мяче. 1- прокатить мяч вперед, при этом сесть на пятки, руки выпрямить и положить на мяч «спрятались за мяч» . 2- встаем на колени, мяч подкатываем к себе - и.п.	5-7 раз	Голову наклонить вниз
9.	<b>«Силачи»</b> И.п. – сидя на пятках держать мяч руками. 1 – встать на колени, поднять мяч вверх, посмотреть на него; 2 – и.п.	6 раз умеренный	Руки прямые
10.	<b>«Черепашка»</b> И.п.- лежа на животе на мяче с опорой на стопы и ладони. 1 – медленно поднять прямую правую(левую) ногу; и.п.	По 3 раза каждой ногой	Ноги в коленях не сгибать
	П\И <b>«Ловишка на мяче»</b> . Правила, те же, что и в обычных ловишках	2-3 раза	Убегать от «ловишки», прыгая на мяче.
<b>Домашнее задание:</b> У кого есть мяч, научить родителей правильно сидеть на мяче: Сидя, ноги на ширине плеч, спина прямая.			

### Комплекс оздоровительной физкультуры № 5(с фитболом).

#### Задачи:

1. Обучать дошкольников специальным корригирующим упражнениям на фитболах.
2. Обучать воспитанников правильному выполнению упражнений на фитболах для укрепления мышечного корсета в разных исходных положениях.
3. Воспитывать у детей сознательное отношение к занятиям.

№	Содержание	Дозировка,	Методические
---	------------	------------	--------------

п/п		темп	указания
1.	И.п. – стоя, мяч в руках внизу; 1 – мяч поднять вперед, 2 – вверх, 3 – вперед, 4 - вниз	5 раз медленный	Руки прямые
2.	И.п. – сидя на мяче, руки на бедрах	5-8 сек.	Принять правильную осанку.
3.	И.п. – сидя на мяче. Легкие прыжки, руки в стороны - вниз	4-6 раз, средний	Стопы постоянно соприкасаются с полом.
4.	И.п. – то же. Руки на поясе. Перекаты на мяче вперед-назад с одновременным сгибанием и разгибанием стоп.	4-6 раз, средний.	Спина прямая. Перекаты вперед – стопы на носки, перекал назад – стопы на пятки.
5.	<b>«Страус»</b> Сидя на мяче, руки на коленях. 1-2 поднять и опускать надплечья; 3-4 - наклон вперед, обхватить руками мяч.	4-6 раз, средний	Спина прямая.
6.	<b>«Ленивец»</b> И.п. – сидя на пятках перед мячом, руки положить на мяч, одна на ладонь на другой, подбородок на ладони. Покачивание на мяче вперед-назад	4-6 раз, медленный	Колени не отрывать от пола
7.	<b>«Кошечка»</b> Стоя на коленях, руки на мяче. 1- прогнуть спину «добрая»; 2- выгнуть спину «сердитая».	4-6 раз	Добрая – вдох; сердитая - выдох
8.	<b>«Волна»</b> И.п. – сидя на пятках перед мячом, ладони на мяче. 1 –прокатить мяч вперед, опустить голову, и наклониться; 2 – и.п.	5 раз медленный	Колени от пола не отрывать
9.	<b>«Буратино».</b> И.п. – сидя на мяче, руки на бедрах. 1- поворот головы вправо; 2-3- медленно поворачивая голову влево, описать носом полукруг от правого плеча к левому; 4- и.п.	4 раза темп медленный	Спина прямая

10.	<b>«Качалочка»</b> Лежа на мяче на животе расслабиться и покачаться	6-10 сек	
11.	<b>«Русалочка»</b> И.п. – сидя, руки в упоре сзади. Фитбол зажат ногами. Поднятие ног (хвостом машет)	6-8 раз	Ноги напряжены. Мяч с ног не выпускать
	Или <b>«День и ночь»</b> . По команде «день» игроки бегают с мячом произвольно по залу; по команде «ночь» ложатся на фитбол грудью, обхватывая мяч руками и ногами	3-4 раза Быстрый	Лежа на мяче расслабиться
<b>Домашнее задание:</b> У кого есть мяч, повторить с родителями, как правильно сидеть на мяче: сидя, ноги на ширине плеч, спина прямая. Поиграть в игру «День и ночь», проследить, чтобы родители правильно держали осанку.			

### Комплекс оздоровительной физкультуры № 6(с фитболом).

#### Задачи:

1. Укреплять мышцы детей, поддерживающие правильную осанку.
2. Развивать гибкость и подвижность позвоночника.
3. Развивать способность детей удерживать равновесие

№ п/п	Содержание	Дозировка, темп	Методические указания
1.	<b>«Буратино».</b> И.п. – сидя на мяче, руки на бедрах. 1- поворот головы вправо; 2-3- медленно поворачивая голову влево, описать носом полукруг от правого плеча к левому; 4- и.п.	5 раз. Медленный	Спина прямая.
2.	<b>«Часики».</b> И.п. – сидя на мяче, руки на поясе. 1- наклон вправо (влево); 2- и.п.	6 раз. Умеренный	В и.п. спина прямая. Дыхание произвольное.
3.	<b>«Перекаты»</b>	4-6 раз,	Спина прямая.

	И.п. – то же. Руки на поясе. Перекаты на мяче вперед-назад с одновременным сгибанием и разгибанием стоп.	средний.	Перекаты вперед – стопы на носки, перекал назад – стопы на пятки.
4.	« <i>Страус</i> » Сидя на мяче, руки на коленях. 1-2 поднять и опускать надплечья; 3-4 - наклон вперед, обхватить руками мяч.	4-6 раз, средний	
5.	« <i>Прятки</i> » Стоя на коленях, мяч впереди от ребенка, руки на мяче. 1- прокатить мяч вперед, при этом сесть на пятки, руки выпрямить и положить на мяч «спрятались за мяч» . 2- встаем на колени, мяч подкатываем к себе - и.п.	4-6 раз, средний	Голову наклонить вниз
6.	« <i>Кошечка</i> » Стоя на коленях, руки на мяче. 1- прогнуть спину «добрая»; 2- выгнуть спину «сердитая».	4-6 раз	Добрая – вдох; сердитая - выдох
7.	« <i>Русалочка</i> » И.п. – сидя, руки в упоре сзади. Фитбол зажат ногами. Поднятие ног (хвостом машет)	6-8 раз	Ноги напряжены. Мяч с ног не выпускать
8.	« <i>Качалочка</i> » Лежа на мяче на животе расслабиться и покачаться	6-10 сек	
9.	« <i>Удав</i> » И.п. – лежа на боку, мяч в вытянутых вверх руках. 1 – мяч прижать к коленям; 2 – и.п. 3-4 то же; 5-8 – поворот «бревнышком» вправо, вокруг своей оси. Тоже в другую сторону.	по 3-4 раза в каждую сторону умеренный	Руки и ноги должны быть вытянуты, создавая единую плоскость
10.	« <i>Смешные кузнечики</i> ». Прыжки по залу по желанию детей	30 сек	Сохранять осанку при посадке на мяч.

## Комплекс оздоровительной физкультуры № 7(с фитболом).

### Задачи:

№ п/п	Содержание	Дозировка, темп	Методические указания
1.	<b>«Часики».</b> И.п. – сидя на мяче, руки на поясе. 1-наклон вправо (влево); 2- и.п.	6 раз. Умеренный	Спина прямая. Дыхание произвольное.
2.	<b>«Буратино».</b> И.п. – сидя на мяче, руки на бедрах. 1- поворот головы вправо; 2-3-медленно поворачивая голову влево, описать носом полукруг от правого плеча к левому; 4- и.п.	5 раз. Медленный	Спина прямая.
3.	<b>«Перекаты»</b> И.п. – то же. Руки на поясе. Перекаты на мяче вперед-назад с одновременным сгибанием и разгибанием стоп.	4-6 раз, средний.	Спина прямая. Перекаты вперед – стопы на носки, перекаат назад – стопы на пятки.
4.	<b>«Страус»</b> Сидя на мяче, руки на коленях. 1-2 поднять и опускать надплечья; 3-4 - наклон вперед, обхватить руками мяч.	4-6 раз, средний	
5.	<b>«Прятки»</b> Стоя на коленях, мяч впереди от ребенка, руки на мяче. 1-прокатить мяч вперед, при этом сесть на пятки, руки выпрямить и положить на мяч «спрятались за мяч» . 2- встаем на колени, мяч подкатываем к себе - и.п.	4-6 раз, средний	Голову наклонить вниз
6.	<b>«Русалочка»</b> И.п. – сидя, руки в упоре сзади. Фитбол зажат ногами. Поднятие ног (хвостом машет)	6-8 раз	Ноги напряжены. Мяч с ног не выпускать
7.	<b>«Улитка»</b> - И.п. – лежа на животе, на	3-4 раз	Ползти с одной стороны



	полу, мяч прижат пятками к ягодицам. Ползание на животе вперед и назад с одновременным движением рук		зала на другую
8.	<b>«Удав»</b> И.п. – лежа на боку, мяч в вытянутых вверх руках. 1 – мяч прижать к коленям; 2 – и.п.3-4 то же; 5-8 – поворот «бревнышком» вправо, вокруг своей оси. Тоже в другую сторону.	по 3-4 раза в каждую сторону умеренный	Руки и ноги должны быть вытянуты, создавая единую плоскость
9.	<b>П/и«Перекасти-поле»</b> - эстафета. Прокатить фитбол от старта до финиша, толкая лбом.	1 раз быстрый	
10.	<b>«Паучок»</b> - перенести фитбол от старта до финиша, удерживая его на животе в положении упора руками сзади, ноги согнуты в коленных суставах, таз приподнят	1 раз	
11.	<b>П/И «Пустое место»</b> . Все дети сидя на фитболах образуют круг. Двое детей, рядом стоящих, поворачиваются друг к другу спиной и по команде прыгают по кругу. Кто первый займет свое место	3- 4 раза	

## **Планируемые результаты освоения программы:**

В результате освоения **программы дошкольник (5-6 лет)**

**Будет знать:** правила поведения на занятиях оздоровительной физкультуры, что такое оздоровительная физкультура, ее роль и влияние на организм. Что такое правильная осанка; правила по сохранению здоровья.

**Будет уметь:** Дети владеют навыками самоконтроля; умеют проверять правильность своей осанки, походки, правильно стоять, сидеть, лежать во время сна. Проявляют сознательность в выполнении упражнений.

## **Особенности организации мониторинга физического развития**

Программа предусматривает проведение мониторинга физического развития детей в конце учебного года, в котором отмечаются достижения детей в освоении программы. По результатам проверки определяется влияние содержания занятий на здоровье дошкольников. Показатели являются положительными, если у занимающихся в конце учебного года будет наблюдаться улучшение результатов мониторинга.

### **Тестирование силовой выносливости мышц брюшного пресса и спины**

Для определения силовой выносливости мышц туловища (Н.А.Гусакова, 1996) рекомендуются следующие тестовые задания (двигательные тесты).

#### **Тест для определения силовой выносливости мышц брюшного пресса.**

Ребенок спокойно ложится на спину на пол. Руки спокойно лежат вдоль туловища. Необходимо медленно поднять обе ноги до угла 45 градусов (включается секундомер) и удерживать их в таком положении максимально возможное время. Если после подъема ног отмечается тремор, секундомер выключается. Такая ситуация свидетельствует о несостоятельности мышц брюшного пресса у данного ребенка. В других случаях секундомер выключается после касания нижними конечностями поверхности пола. Норма для детей **4-6 лет – 30 с – 1 мин.**

#### **Тест для определения силовой выносливости мышц спины.**

Ребенок ложится на живот на скамейку так, чтобы верхняя часть туловища до гребней подвздошных костей находилась за пределами края скамьи. Ноги фиксирует инструктор. Ребенок ставит руки на пояс, прогибается (включается секундомер). Время

останавливается, когда туловище касается условной горизонтальной линии. Норма (по данным ВФД № 27) *для детей 4-6 лет 20сек. – 1 мин.*

**Тестирование силовой выносливости мышц брюшного пресса и спины**

Дата Измерения					
Рост					
Масса тела					
Сила мышц живота					
Сила мышц спины					

## **Материально-техническое оснащение физкультурного зала:**

- 1) Обручи большие и малые
- 2) Массажные мячи
- 3) Гантели
- 4) Скакалки
- 5) Шведская стенка
- 6) Индивидуальные коврики
- 7) Гимнастические палки
- 8) Фитболы
- 9) Массажные дорожки
- 10) Вербочки короткие
- 11) Магнитофон

## **Учебно- методический материал**

- 1.Картотека подвижных игр и игровых упражнений для укрепления опорно-двигательного аппарата
- 2.Картотека подвижных игр для формирования правильной осанки
3. Картотека игр, упражнений и эстафет для профилактики плоскостопия
4. Комплексы для формирования правильной осанки
5. Комплексы по профилактике плоскостопия
- 6.Рабочая учебная программа «Фитбол-гимнастика (для детей дошкольного возраста)
7. Картотека подвижных игр и упражнений с использованием фитбола

## Литература:

1. Вареник Е.Н., Кудрявцева С.Г., Сергиенко Н.Н. Занятия по физкультуре с детьми 3-7 лет ТЦ Сфера Москва 2007 г
2. Гимнастические упражнения для профилактики плоскостопия у дошкольников. «Детский сад со всех сторон», 2001г. №43
3. Дунаева Э.А. Профилактика и лечения плоскостопия у детей дошкольного возраста. Научно-практический журнал «Инструктор по физкультуре» 2011г.№3.
4. Картушина М.Ю. оздоровительные занятия с детьми 6-7 лет. ТЦ Сфера Москва 2010 г.
5. Козырева О.В «Лечебная физкультура для дошкольников», М., «Просвещение», 2005г.
6. Ляшенко М.И. Коррекционно-развивающая программа «Береги осанку» . Научно-практический журнал «Инструктор по физкультуре» 2010г.№2.
7. Милюкова И.В, Т.А. Евдокимова «Лечебная гимнастика при нарушениях осанки у детей», М., Эксмо, 2005г.
8. Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика для детей 3-7 лет Мозайка-Синтез Москва 2011 г.
9. Профилактика и лечение нарушения осанки в подготовительной группе, журнал «Начальная школа. Плюс, минус», 2002г., №2.
10. Упражнения для позвоночника, журнал «Дошкольное образование», 2001г. №15.
11. Формирование правильной осанки и коррекция плоскостопия у дошкольников. Под редакцией Р.А.Ереминой – Волгоград: Учитель 2009г.
12. Шарманова С., А. Федоров « Спину держать», журнал «Обруч», 2000г., №3.
13. Шорыгина Т.А. Беседы о здоровье ТЦ Сфера Москва 2012

