

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «ДЕТСКИЙ САД
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕГО ВИДА № 81»
ГОРОДСКОГО ОКРУГА САМАРА**

Двадцать второго Партсъезда ул., 52 а, г.Самара, Россия, 443066
Тел.(факс): (846)222 57 58; e-mail:detsad-81@list.ru

Программа принята на
педагогическом совете № 6
протокол № 6
от «31» мая 2021 г.

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МБДОУ
«Детский сад № 81» г. о. Самара
Л.А. Михирева Михирева Л.А.
«31» мая 2021 г.

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая
программа
«Здоровячок»**



Возраст детей от 4 до 5 лет (Диагноз: нарушения опорно-двигательного аппарата)
Срок обучения 9 месяцев
Направленность: физкультурно-спортивная

Автор - составитель:
Анисина Ю.В.,
инструктор по физической культуре

2021 год

Оглавление

1. Пояснительная записка	3
2. Учебно-тематический план Программы	8
3. Содержание изучаемого курса	8
4. Методическое обеспечение	22
5. Список используемых источников	23
6. Приложение	24

*«Здоровый вид лучше, чем рекомендательные письма»
французская пословица
«Движение — кладовая жизни»
Плутарх*

Пояснительная записка

Направленность дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Здоровячок» (Далее Программа) физкультурно-спортивная.

Актуальность Программы

Удовлетворение потребности дошкольника в движениях является важнейшим условием его жизнедеятельности и нормального развития — не только физического, но и интеллектуального. Достаточная по объему двигательная активность благоприятно сказывается на функциональном состоянии головного мозга, увеличении работоспособности, повышении произвольности в выполнении различных действий.

Отклонения в опорно-двигательном аппарате, являющиеся первопричиной многих болезней, которые могут не поддаваться медикаментозному лечению и оказывают не менее серьезное влияние на здоровье и развитие ребенка. У детей с неправильной осанкой, быстро наступает усталость стоп, дети часто и долго болеют, что является развитием сколиоза и плоскостопия, нарушению функций организма. Это подтверждается врачебными диагнозами, которые фиксируются в медицинских картах детей.

Именно сейчас, когда ребенок активно растет, а нога и позвоночник испытывают нагрузки, начинается их нарушение. Сколиоз и плоскостопие у детей обнаруживается еще до школы.

Проблема неправильного процесса формирования осанки и стопы, заболевания детьми ОРВИ, существует и в нашем детском саду. Чтобы определить эти нарушения, необходим осмотр ребенка. Программа способствует снижению заболеваемости, повышению уровня физической подготовленности, сформированности осознанной потребности в ведении здорового образа жизни.

Программа составлена с учетом следующих нормативных документов:

- Федеральный закон от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996- р)
- Приказ Министерства просвещения России от 9.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
- Приказ Министерства просвещения РФ от 3 сентября 2019 г. № 467 "Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
- Письма Министерства образования и науки Самарской области № МО -16-09-01/826-ТУ от 03.09.2015 «Методические рекомендации по разработке дополнительных общеобразовательных программ».

Новизна данной физкультурно-спортивной программы заключается в комплексном решении задач оздоровления, профилактики нарушений опорно – двигательного аппарата ребенка и направлена на реализацию базисных задач физического развития детей. В программе применяется широкий комплекс различного дополнительного материала по физическому развитию, что позволяет сохранять и укреплять здоровье детей. Процесс физической деятельности строится на единстве развивающих и увлекательных методов и приемов работы.

Отличительной особенностью Программы является использование на занятиях специальных методов и приемов обучения (использование упражнений, дыхательной гимнастики в смешанной технике, большое внимание уделяется выполнению комплексному подходу) с учетом индивидуальных возможностей детей.

Педагогическая целесообразность программы объясняется формированием у детей, именно в дошкольном возрасте, в результате целенаправленного педагогического воздействия, укрепляется здоровье ребёнка, происходит тренировка

физиологических функций организма, интенсивно развиваются движения. Содержание данной программы содействует оптимальному телесно – физическому развитию ребёнка с учётом его индивидуальных особенностей и уровня здоровья. Работа с детьми строится в направлении лично – ориентированного взаимодействия с ребёнком.

Цель Программы - укрепление физического здоровья детей, имеющих нарушение опорно–двигательного аппарата и плоскостопие.

Задачи:

1. Совершенствовать функции детского организма, повышение его защитных свойств и устойчивости к различным заболеваниям;
2. Способствовать формированию правильной осанки и укреплению всех групп мышц, содействовать профилактике плоскостопия;
3. Развитие психо-физических качеств (гибкости, силы и выносливости), развитие двигательных умений и навыков, гармоничного телосложения, двигательных способностей (равновесия, ориентировки, координации);
4. Продолжать воспитывать у детей понимание ценности здоровья;
5. Способствовать формированию привычки заботиться о своём здоровье;
6. Прививать навыки работы в группе, поощрять доброжелательное отношение друг к другу, формировать коммуникативность и навыки межличностного сотрудничества в каждом воспитаннике.

Сроки реализации Программы – данная Программа рассчитана на реализацию в течение 9 месяцев, с сентября по май.

Возраст детей, участвующих в реализации Программы: Программа составлена для детей среднего дошкольного возраста 4-5 лет, имеющих нарушение опорно–двигательного аппарата и плоскостопие, с учетом индивидуальных, психолого-физиологических возрастных особенностей детей данного возраста.

Физическое развитие воспитанников четвёртого - пятого года жизни имеет свои особенности, меняются все его основные показатели: рост, масса тела, окружность грудной клетки и головы. Ребёнок этого возраста владеет всеми видами основных движений, стремится к их новым сочетаниям, пробует свои

силы в более сложных видах физических упражнений.

На протяжении всего старшего дошкольного возраста происходит непрерывный рост физических показателей. К шести годам при гармоничном развитии и отсутствии патологий происходят следующие изменения:

- становая сила увеличивается в два раза;
- значительно вырастают показатели
- скорости бега и выносливости;
- совершенствуется координация движений.

Продолжается процесс окостенения скелета ребенка. Дошкольник более совершенно овладевает различными видами движений.

Реализация Программы в условиях дошкольного учреждения позволяет своевременно и эффективно устранять причины формирования нарушений осанки и свода стопы, также происходит укрепление и развитие дыхательной мускулатуры. Применяемые физические упражнения, проводимые в игровой форме просты и доступны для выполнения, становятся более привлекательными, повышают эмоциональное состояние ребёнка, его физические возможности и устраняют имеющиеся нарушения опорно – двигательного аппарата. Применение в работе с детьми комплексов упражнений позволяет развивать не только опорно – двигательный аппарат, повышать координационные возможности занимающихся, но и эффективно воздействовать на сердечно – сосудистую и дыхательную системы.

Формы обучения Программы – очная.

Формы организации деятельности: особенности занятий – групповые занятия.

Режим занятий Количество занятий: в год – 36 часов, в неделю – 1 методический час (занятие). Длительность одного занятия – 20 минут.

Ожидаемые результаты по освоению данной Программы:

В результате обучения по программе ребёнок:	В результате обучения по программе у ребёнка:
Будет знать правила поведения на занятиях АФК	Будут сформированы представления о правилах поведения на занятиях АФК
Будет закреплять представления о ЗОЖ,	Будут сформированы представления о ЗОЖ,

соблюдать его элементарные правила.	соблюдать его элементарные правила.
Будет понимать значение правильной осанки и правильной постановки стопы в повседневной жизни, укреплять мышечный корсет	Будет сформировано понимание значения правильной осанки и правильной постановки стопы, укреплен 10 мышечный корсет
Будет формировать потребность в ежедневных физических упражнениях.	Будет сформирована потребность в ежедневных физических упражнениях
Будет развивать физические качества и способности.	Будут развиты физические качества и способности.
Будет способствовать взаимодействию со сверстниками в процессе совместной деятельности.	Будет сформирована способность взаимодействия со сверстниками в процессе совместной деятельности
Будет проявлять дисциплинированность, самостоятельность и творчество в двигательной деятельности	Будет проявлена дисциплинированность, самостоятельность и творчество в двигательной деятельности

В результате освоения программы воспитанники:

Будут знать: что такое оздоровительная гимнастика, ее роль и влияние на организм ребенка. Что такое правильная осанка. Гигиенические требования к занятиям по Программе и самостоятельным занятиям в домашних условиях. Знать правила подвижных игр, изученных на занятиях.

Будут уметь: выполнять физические упражнения не только на занятиях в детском саду, но и самостоятельно в домашних условиях. Играть в подвижные игры.

Будут иметь: прирост показателей развития основных физических качеств; показывать хорошие умения и навыки в выполнении упражнений лечебной физической культуры.

Воспитанники будут уметь демонстрировать: общеразвивающие упражнения: в положении стоя, сидя, лежа, стоя на четвереньках, с гимнастическими палками

Критерии и способы определения результативности Программы

1. Повышение уровня развития физических качеств и способностей детей.
2. Снижение заболеваемости в ДОУ, а также числа часто болеющих детей.
3. Ребёнок имеет сформированные представления о ЗОЖ, соблюдает его элементарные правила.
4. У ребёнка сформирован навык правильной осанки и правильной постановки стопы, укреплен мышечный корсет.
5. У детей сформирована потребность в ежедневных физических упражнениях.
6. Ребёнок научится проявлять дисциплинированность, самостоятельность и

творчество в двигательной деятельности.

2. Учебно-тематический план

№ модуля	Название модуля	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	Здоровые ножки	16	4	12
2.	Игралочка	20	5	15
	ИТОГО	36	9	27

3. Содержание изучаемого курса Программы

Структура занятия:

Вводная часть: проверка осанки у детей, различные виды ходьбы, бега для профилактики нарушений осанки и плоскостопия у детей – 4мин.

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

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

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

Упражнения с игровым компонентом.

Игровые упражнения основаны на выполнении определенных двигательных заданий (прыжки, метание, бег) и направлены на упражнение детей в определенных видах движения. Игровые упражнения могут быть организованы для небольшой группы детей. Выполнение движений в них может проходить как одновременно, так и поочередно. Удобно проводить такие упражнения и с отдельными детьми.

Для дошкольника, игра – это самое серьёзное дело. В игре раскрывается перед детьми мир, раскрываются творческие способности личности. Игра - это огромное светлое окно, через которое в духовный мир ребёнка вливается живительный поток представлений, понятий об окружающем мире. Игра - это искра, зажигающая огонёк пытливости и любознательности. (В. А. Сухомлинский).

мес яц	Номер и название занятия	Содержание занятия						
		Ходьба	Бег	И.п.	Равновесие	Лазание	Прыжки	Игры
I модуль «Здоровые ножки»								
сентябрь	1-2 «Наши ножки идут по дорожке»	На носках; На пятках; На внешней стороне стопы; «змейкой»	по ограниченн ой плоскости; «змейкой» по кругу;	Сидя и лёжа на спине	Стоять на одной ноге, на другой держат косичку	По скамейке. «По- медвежьи»	По узкой дорожке на двух ногах	«Здравству й, догони»
	3-4 «На дне рождения»	на носках; на пятках; с различным расположен ием рук; в полу приседе	с захлестом голени назад; подскоками	На стуле или скамейке	На набивном мяче	Вход на скамейку и сход с неё по наклонной доске	Из круга в круг «Кот и мышь»	«Подарки» «Делим тортик» Сидя разложить кубики красиво, захватывая стопами
октябрь	1-2 «Гибкий носок»	скрестным шагом; выпадами; с движениям и рук в различных направлени ях; с носка	галоп бокком; по диагонали; противоход ом; «змейкой»	- на скамейке и около скамейки - массаж ступни	На балансире	Через мостик шагом и бегом	Через косички на одной ноге	«По своим местам (У ребят порядок строгий)»
	3-4 «Балерина»	гимнастиче ский шаг; лицом, руки на поясе, бокком, руки за спину. На носках; руки медленно поднимать вверх на четыре шага и опускать вниз на четыре шага	Прыжками через палку; В чередовании быстро – медленно.	- У гимнастиче ской стенки; - Сидя на скамейке; «Балерина танцует»	«Танец на канате» Ходьба прямо, бокком	По бревну на носках	Через канат справа и слева на двух ногах	«Вернись на своё место» (повороты приставны ми шагами)
ноябрь	1-2 «По следам»	- Через косички; «змейкой»; -по массирующ им коврам; - по деревянны м брускам; - по коврику « гофр».	- В чередовани и с ходьбой - «по- обезьяньи»	Ходьба по дорожкам с отпечаткам и стоп с из менением расстояния шага, параллельн о лежит канат. По ребрис той доске,	По скамейке с ограниченн ой поверхност ью, посередине присесть.	На четвереньк ах по скамейке с мешком на спине.	«Кто дальше прыгнет?» (в длину с места)	«Ловишки» с ленточками .

				положенно й на пол					
	3-4 «Обезьян- ки»	Через палки; Спиной вперёд; «по – обезьяньи» на внешней стороне стопы.	С подпры- гиванием до предмета; Галоп	Сидя на скамейке с палкой	Ходьба по буму	на возвы- шение по ровной поверхност и; на четвере- ных с опорой на ладони и ступни	«Кто выше прыгнет?» 9через предметы разной высоты, толчок двух ног с места)	«Ловкие обезьянки» (сбор палочек)	
декабрь	1-2 «Пожарные на учении»	повороты на месте; перекатом; на носках; на пятках; пролезание в обруч лицом, боком; в полу приседе	с подскоками галоп; с перепрыгив анием через предметы; - на скорость	У опоры	- на балансире; - по ограниченн ой плоскости с полуприсед анием и касанием носком ноги пола	По шведской стенке, переходя на другие пролёты по диагонали	С разбега через планку	«Пожарные на учении»	
	3-4 «Волшебна я скакалка»	по канату; на носках, руки касаются каната; канат натянут вверх. Широким шагом; Выпадами;	Врассыпну ю; - С добавление м предмета; - С ускорением по диагонали;	Со скакалкой	- Ходьба по скамейке, посередине пролезать в обруч	По канату (обучение захвату)	Через большую скакалку «Часы пробили ровно...»	- «Рыбак и рыбки» - «Дни недели»	

II модуль «Игралочка»									
месяц	Тема	Ходьба, бег	Стоя	Сидя	Лёжа	Равновеси е	Лазание	Дыхатель ные упражнен ия	Игры
январь	1-2 «Зимние забавы»	повороты на месте в движении наклонно й доске; По ребристой доске; На носках с доста- ванием предметов На внешней стороне стопы.	Проверка осанки спиной к тренеру; «Катаемся на лыжах»; «На коньках»	«Ходячий стол»; «Присядк а»; «Сядьте вдвоём»; «Собачка замёрзла» .	На спине: «Катать ком»; «Берёзка» «Ванька – встань- ка».	«Пронеси ком, не урони»	Под дугой; между рейками,	Очищающ ее дыхание «ша» «ча», «ща», «ха»	«Льдинки, ветер и мороз»; «Слепой медведь»

	3-4 «В гости к Умке»	на носках; на пятках; на внешней стороне стопы; «Помедвежки; с мешком на голове; «змейкой	У опоры: проверить осанку, отойти от стены, лицом держась за рейку, наклон вниз, прогнуться в спине.	На четвереньках: «Мишка на охоте»; «Умка поднимает лапу».	На животе: «Любопытный» «Летящая птица»; «Рыбка в море». На спине: руки за голову; «Маяк» (сесть, лечь)	«Кто сильнее?» (перетянуть на свою сторону)	подлезание под тумбами; «Тачка на двух руках, ноги держит партнёр	«Греем руки» упражнения на растягивание и расслабление	«Пятнашки и с именем»; «Круговые пятнашки»
февраль	1-2 «Льдинки, ветер и мороз»	по «льдинкам» (брускам) по сугробу; (по буму); «Самолёт (бег по брускам и буму с наклоном туловища вперед); «Идём по тонкому льду» по массирующим коврикам.	Ходьба с «шапкой» на голове; «Ветряная мельница «Достаём сосульки» соединить руки за спиной, одна рука сверху, другая снизу.	«Плывём на льдине» (равновесие на балансире). «Обнять себя» (греемся) «Достать до уха»	«Рыбка ныряет» «Острая сосулька» (угол). «Сосулька раскололась» (развести ноги).	Ходьба по ограниченной плоскости, перешагивая через предметы	По шведской лестнице до «Сосульки»	Лёжа на спине, ноги согнуты, вдох – прогнуть спину, выдох – и.п. шуточная релаксация	«Ручейки и озёра»; Я – мороз Красный нос...»
	3-4 «Народные мотивы»	Ходьба под русскую народную музыку с движением рук и туловища; Широкий шаг по мостику с палкой за плечам; «За водой с коромыслом»; с мячом, подлезая под палку	сесть, ноги врозь, мяч положить на пол между ногами, катать вперёд, наклоняясь к полу; переключать мяч из руки в другую руку под ногой стоя	На коленях: Перекачивать мяч друг другу руками; Перекачивать мяч друг другу головой.	На животе: Перекачивать мяч друг другу руками от груди; «Бревно с мячом». На спине: Встать, бросить мяч вперёд, лечь – мяч вверх (парами)	«Ласточка равновесие на балансире	По канату (захват и подтягивание руками)	«Задует свечу»; «Фу»; релаксация «Я отдыхаю»	Народные игры «Шлепанки» (с мячом в кругу); «Филин и пташки»
март	1-2 «Конкурс красоты»	Проверка осанки у стены, перед зеркалом. Ходьба в различных направлениях и	С гимнастической палкой и косичкой			Ходьба по скамейке с мешком на голове	Вис на гимнастической стенке спиной и лицом; «Кольцо»; «Угол»	- Массаж ног. - «Спящая красавица просыпается»	«Придумай фигуру» «Похитители бриллиантов»

		темпе: - прямо; - боком; - спиной, сохраняя осанку; - с носка; - с движением рук.							
	3-4 «Карнавал животных»	«Жираф»; «Гусь»; «Мышка» «Лиса»; «Медведь» «Паук»; «Крокодил»; «Рак»; «Слон»; «Заяц» и др.	Игры – эстафеты «Зоологические забеги» ЛФК «Ритмика»					Очищающее дыхание: «Шипеть как змея» «Рычать как волк» «Жужжать как жук» Релаксация «Лентяй»	
апрель	1-2 «На морском берегу»	Как «Моряки» -По качающемся мосту -По буму; -По морским камушкам -По песку; Помассирующим коврикам.	«Плыть»: Брассом, Кролем, «Дельфин» с дыханием «Присядка» В парах: «Испугавшиеся лошади».	По – турецки - Гребля веслами (палками) В парах: «Перетян и палку»:	На животе: «Пловец» «Коробочка» «Кольцо» «Пресс – папье»	На набивном мяче	По - пластунски и под дугами	- расслабление под музыку (шум моря), дыхание произвольное Релаксация «Сон на берегу моря»	«Караси, камешки и щука»
	3-4 «Весёлая лесенка»	Через рейки, лестницы Вполуприседе «Ракета»	У гимнастической стенки			Ходьба по наклонной лестнице вниз и вверх		Аутогенная тренировка на расслабление	«Пожарные на учении» «Совушка»
май	1-2 «Весёлая лесенка» Продолжение	Через рейки, лестницы Вполуприседе «Ракета»	У гимнастической стенки			Ходьба по наклонной лестнице вниз и вверх		Аутогенная тренировка на расслабление	«Пожарные на учении» «Совушка»
Итоговое открытое мероприятие									

Комплекс, направленный на профилактику плоскостопия и формирования правильной осанки.

Подготовительная часть:

1. принять правильную осанку стоя у стены: лопатки, ягодицы, пятки должны соприкасаться со стеной;

2. принять правильную осанку, отойти от стены на 1-2 шага, сохраняя положение;
3. приседание на носках 8 - 12 раз, ходьба на носках в полуприседе, сохраняя осанку.
4. 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, удержать «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»;

«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.

«Утята шагают к реке». И. п. – сидя, согнув ноги, руки в упоре сзади. 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.

«Утята учатся плавать». И. п. – сидя, руки в упоре сзади, носки вытянуты. Попеременное сгибание-разгибание левой и правой стоп.

«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.

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.

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.

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

Комплекс упражнений для детей среднего дошкольного возраста с нарушениями осанки (с применением мячей-хоппов).

Цель: профилактика нарушения осанки.

Задачи:

- 1) Формировать навык держать осанку, укреплять мышечный корсет.
- 2) Укреплять дыхательную систему.
- 3) Развивать координацию движений.
- 4) Развивать равновесие.

Вводная часть:

1) Ходьба на носках

2) Ходьба на внешней стороне стопы

3) Ходьба на пятках

4) Бег в среднем темпе

5) Дыхательное упражнение «Трубач». И.п.-стоя, ноги вместе, ладони сложить «трубочкой». 1-вдох; 2-выдох, подуть в «трубочку» (3 раза)

6) Дыхательное упражнение «Каша кипит». И.п.-то же, одну руку положить на грудь, другую-на живот. 1-вдох, грудь расширяется, живот втянуть. 2-выдох с произношением звуков: «Пф-пф-пф»(3 раза).

Основная часть:

1) «Наклоны головы». И.п.-сидя на мяче, руки на бёдрах. 1-наклон головы вправо (влево). 2-и.п., спину держать прямо (6 раз)

2) «Незнайка». И.п.-сидя на мяче, руки опустить. 1-2-подъём плеч, руки скользят вдоль мяча вверх. 3-4 и.п., спину держать прямо (6 раз)

3) «Потянемся к солнышку». И.п.- то же. 1-2-руки вверх, потянуться. 3-4-и.п., спину держать прямо (6 раз)

4) «Флажок». И.п.-сидя на мяче, руки на бёдрах. 1-3-поворот туловища вправо (влево), правую(левую) руку вверх за голову. 4-и.п.(6 раз), спину держать прямо.

5) «Весы». И.п.-лёжа (животом) на мяче, опираясь на ладони и стопы. 1-3-медленно согнуть руки, наклонившись вперёд, ноги приподнять с пола. 4-и.п.(6 раз)

6) «Пузырь». И.п.-то же. 1-2-вдох, надавить животом на мяч. 3-4- выдох, живот втянуть, и.п.(6 раз)

7) «Покачайся». И.п.-лёжа (на спине) на мяче, руки опустить. 1-3-сгибая ноги в коленном суставе, покачаться на мяче вперёд-назад. 4-и.п.(6 раз)

8) «Мост». И.п.-лёжа (на спине) на полу, руки держать вдоль туловища, мяч находится под чуть приподнятыми коленями. 1-2-приподнять туловище, опираясь на мяч ногами, а руками и плечами на пол. 3-4-и.п.(6 раз)

Игра «Ловишки с ленточками». Оборудование: мячи-хоппы, цветные ленты. Содержание игры. Дети образуют круг, сидя на хоппах. У каждого ребёнка ленточка заправляется за спину. Считалкой выбирается водящий. По сигналу дети прыгают

по залу на хоппах, а водящий, догнав кого-либо, должен забрать у него ленточку из-за спины. Игра повторяется с новым водящим.

Заключительная часть:

Упражнения на релаксацию

1)И.п.-о.с., руки внизу. Медленно поднять руки, плавно вращая кистями рук, бросить их вниз.(2 раза)

2)И.п .-то же. Плавные повороты из стороны в сторону с расслабленными руками.(2 раза)

3)И.п.-лёжа на спине на мате, руки в стороны, ноги вместе. 1-глубокий вдох. 2-4-выдох.(3 раза)

Профилактический комплекс «Поиграем с ножками».

Задачи: Повышение физической работоспособности детей, профилактика развития плоскостопия, становление правильной осанки, повышение иммунной системы.

Ход занятий.

1. Разминка.

- Ходьба на носочках, руки вверх, ладони смотрят друг на друга, локти прямые.
- Ходьба на пятках, руки в замок за голову, плечи сведены.
- Легкий бег на носочках (1-2 минуты).
- Ходьба «Паучки»: сесть на пол, упор руками назад, поднять туловище вверх и идти в таком положении по кругу.
- Прыжки на двух ногах.
- Бег с высоким подниманием колен вперед.
- Ходьба «Медвежата»: чередование ходьбы на внутренней и внешней стороне стопы.

2. Основной комплекс. Корректирующая ходьба: На носочках, пятках, на внешней стороне стопы, на внутренней стороне стопы, в полуприсядку по корректирующему инвентарю:

а) корректирующая дорожка;

б) массажная дорожка (соединить вместе несколько массажных ковриков);

в) узелковый канат (с мешочком на голове, руки в стороны, с высоким подниманием колен).

Массаж стопы разогревающий: И.п. – сидя «по-турецки».

а) растирать ладонками по стопе вверх-вниз, без нажатия;

б) пальцами рук между пальцами ног провести вперед-назад;

в) костяшками пальцев рук вверх-вниз по верхней части стопы.

Упражнения на стульчике. И.п. – сидеть по середине стула, упор рук назад.

– Ноги поставить всей ступней на пол, поднять на носки, максимально отрывая пятки от пола. Повторить 6-8 раз.

– Ступней ног катать мяч по кругу по часовой, против часовой стрелке. При выполнении данного упражнения необходим особый контроль за правильной осанкой. Данное упражнение постепенно усложняется, начиная с поочередной сменой ног, потом переход на одновременную работу двух ног в одном направлении (по часовой, против часовой), затем на одновременную работу двух ног в разных направлениях.

– «Сложи мячики в корзины»: Взять пальцами ног теннисный мячик и положить в корзинку. 5-6 мячиков. Данное упражнение постепенно усложняется, начиная с близкого положения корзинок, постепенно увеличивая расстояние, заканчивая перекрестным переносом мячика в корзинку.

4. Завершающий этап. Подушечками пальцев рук волнообразными движениями, с легким нажатием на стопу, проводить по ступне. 1-2 минуты.

Комплекс «Утята»

1. «Утята шагают к реке». И.п. - сидя согнув ноги, руки в упоре сзади. Ходьба на месте, не отрывая носков от пола.

2. «Утка ходит вразвалочку-спотыкалочку». И.п. - то же. 1-2 - поднимая внутренние своды, опереться на наружные края стоп. 3-4 - и.п.

3. «Утята встретили на тропинке гусеницу». И.п. - то же. Ползающие движения стоп вперед и назад с помощью пальцев.

4. «Утка крикает». И.п. - то же. 1-2 - отрывая пятки от пола, развести их в стороны («клюв открылся»), произнести «кря-кря». 3-4 - и.п.

5. «Утята учатся плавать». И.п. - сидя руки в упоре сзади, носки натянуть. 1 - согнутую правую стопу – вперед. 2 - разгибая правую стопу, согнутую левую стопу - вперед.

Комплекс с гимнастической палкой

- И.п. - сидя, согнув ноги врозь, стопы параллельно, руки в упоре сзади, палка на полу под серединой стоп. Катать палку вперед-назад двумя стопами вместе и поочередно.
- И.п. - то же. 1-2 - сгибая пальцы ног, обхватить ими палку. 3-6 – держать. 7-8 - и.п.
- И.п. - то же. 1-2 - поднять пятки, опираясь пальцами ног о пол. 3-4 - и.п.
- И.п. - сидя по-турецки, палка вертикально на полу между стопами, хватом двумя руками придерживать ее за верхний конец. Движениями стоп вперед-назад вращать палку вокруг вертикальной оси.
- И.п. - то же. Стараясь обхватить палку стопами, поочередно перемещать их по палке вверх и вниз.
- И.п. - стоя ноги вместе на палке, лежащей на полу, руки на пояс. Ходьба по палке приставным шагом вправо и влево, палка под серединой стоп; то же, но пятки на палке, а носки на полу; то же, но носки на палке, а пятки на полу.

Примечание. Лучше всего использовать деревянные гимнастические палки длиной 80 см, диаметром 2 см.

Комплекс «Матрешки» (на основе элементов русских народных танцев)

1. «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, и.п. 5-8 - то же с левой ноги.
2. «Красные сапожки, резвые ножки». И.п. - то же. 1 - правую вперед-в сторону на пятку. 2 - правую на носок. 3 - правую на пятку. 4 - с притопом приставляя правую, и.п. 5-8 - то же с левой ноги.

3. «Танец каблучков». И.п. - то же. 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, полуприсед, 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, и.п. 5-8 - то же, что 1-4. 1-8 - то же, передвигаясь влево.
5. «Елочка». И.п. - то же. 1 -слегка приподняв носки, скользящим движением перевести их вправо и опустить на пол. 2 - слегка приподняв пятки, скользящим движением перевести их вправо и опустить на пол. 3-8 - таким образом продолжать передвигаться вправо. 1-8 - то же влево.
6. «Присядка». И.п. - то же. 1 -присед на носках, колени в стороны, руки вперед-в стороны ладонями вверх. 2 - и.п. 3 - правую в сторону на пятку. 4 - приставляя правую, и.п. 5-8 - то же с другой ноги.
7. «Шаг с припаданием». И.п. - стоя на правой, левую в сторону-книзу, руки на пояс. 1 - шаг левой в сторону, с носка перекатом на всю стопу в полуприсед. 2 - встать на правый носок скрестно за левой, левую в сторону-книзу. 3-4 - то же, что на счет 1-2. То же в другую сторону.

Комплекс упражнений для профилактики плоскостопия

1. Идем как мышки - ходьба на носках с разным положением рук (вверх, в стороны, на плечах);
2. За мышками идут гуси - ходьба на пятках, руки в замке на затылке;
3. Увидали утки гусей и решили посмотреть, куда они пошли - присесть на носочках и походить «утиным» шагом;
4. Пришли все на лесную полянку и встретили мишку косолапого - ходьба на внешней стороне стопы;

5. Из-за кустов выкатились ежики посмотреть на гостей - И. П. сидя, руки в упоре сзади. Стопа упирается на массажный мячик; перекатывать мячик с пятки на носок и обратно (6-8 раз каждой стопой);
6. Стали все друг с другом знакомиться. Упражнение «Здравствуйте – до свидания». И. П. сидя, руки свободно лежат на ногах. Совершать движения стопами от себя – на себя (5-6 раз);
7. На высоком дереве ссорятся бельчата. Упражнение «Поссорились, помирились» - И. П. сидя, руки свободно лежат на ногах. Развести носки ног в стороны, свести вместе; затем развести пятки в стороны, свести вместе (5-6 раз);
8. Пока бельчата ссорились, у них рассыпались игрушки. Давайте поможем их собрать. Ребёнок, сидя с согнутыми коленями, собирает пальцами одной ноги различные мелкие предметы, разложенные на полу (игрушки, пробки, шишки и др., и складывает их в кучки. Другой ногой он повторяет то же самое.
9. Бельчата говорят всем «Спасибо». Упражнение «Поклонились». И. П. сидя – согнуть и разогнуть пальцы ног (5-6 раз);
10. Друзья на прощанье решили подарить друг другу рисунки. Упражнение «Художник» - Ребёнок, сидя на полу с выпрямленными коленями, описывает стопами различные фигуры: мяч, кубик и т. д.
11. Пора всем возвращаться домой. Ходьба по корригирующим дорожкам.

Хочется отметить, что делать упражнения можно когда угодно и где угодно, нет необходимости создавать специальные условия.

Все эти мероприятия должны регулярно выполняться как дома, так и в детском саду, тогда профилактика детского плоскостопия у дошкольников будет эффективной.

Рефлексия.

1.«Солнышко» Дошкольники выбирают изображения и прикрепляют их к голубому фону. Моё настроение похоже на:

- * солнышко; * солнышко с тучкой;
- * тучку; * тучку с дождиком;
- * тучку с молнией.

2. «Радуга» Семь цветов радуги – семь характеристик. Каждый ребенок выставляет или прикрепляет цветные полоски на трафарет радуги.

Красный – не комфортно, тревожно;

Оранжевый – все раздражало; Желтый – очень хотелось домой;

Зеленый – спокойно, хотелось заниматься;

Голубой – интересно, занимательно; Синий – трудно, но интересно;

Фиолетовый – скучно, не интересно.

3. «Снежный ком» Дети по кругу передают «снежный ком» (из бумаги, и говорят о том, что получилось на занятии и о том, над чем еще стоит поработать.

4. «Заплетем косичку» Каждому ребенку предлагается выбрать одну из трех лент, характеризующих их настроение:

красная – весело, интересно, занимательно;

коричневая – трудно, волнительно;

белая – безразличие, скука, усталость.

- Ребята, чтобы заплести косичку настроения, нужно три ленты одного цвета. Каких лент больше, из тех и заплетем косичку. Посмотрите на ленты. Каких лент больше, такого и общее настроение во время занятия.

5. «Цветы и бабочки» На поляне (на полу) растет 3 цветка:

Красная роза (узнал много нового, научился читать) ;

Голубой василек (было интересно, но кое-что ещё не понятно) ;

Ромашка (многое осталось не понятным, было не интересно).

Дети превращаются в порхающих бабочек и занимают места в том цветке, который считают своим.

6. Дошкольники в конце занятия отвечают на вопросы, предложенные педагогом: своей любимой игрушке, шепчут друг другу на ушко, говорят сказочным персонажам или открыто всей группе: Что у тебя получилось лучше всего? Кто помог тебе сегодня? Что у тебя не получилось и почему? Что ты сделаешь, чтобы в следующий раз получилось? Что было самым трудным? Что было самым интересным? Что ещё не получается? Кого бы ты хотел (а) поблагодарить за работу на занятии? и т. д.

7. Выражение эмоционального отношения к занятию – рисунком.

8. Применение разноцветных сигнальных карточек: листочки, снежинки, цветочки, светофоры.

9. С помощью жестов: Настроение каково? Во! На сколько подрос: сидя, стоя, потянуться. Хлопните! Топните!

10. «Метод пяти пальцев» Дети стоят в кругу, левой рукой показывают выбранный ими палец правой руки. После отвечают на вопрос, в соответствии с выбранным пальцем.

М (мизинец) – мыслительный процесс. Что нового и интересного было на занятии?

Б (безымянный) – близость цели. Чего достиг (ла)?

С (средний) – состояние духа. Каким было настроение?

У (указательный) – услуга, помощь. Кому я сегодня помог (ла), чем порадовал (ла)?

Б (большой) – бодрость, физическая форма. Каким было моё физическое состояние сегодня? Что я сделал (ла) для своего здоровья?

4. Методическое обеспечение

№ занятия, тема	Материально-техническое оснащение
1-2 «Наши ножки идут по дорожке»	Косичка, конусы, гимнастическая скамейка, корригирующая дорожка
3-4 «На дне рождения»	Стулья (по количеству детей), гимнастическая скамейка, набивной мяч, наклонная доска, обручи, кубики
1-2 «Гибкий носок»	Балансир, косички.
3-4 «Балерина»	Гимнастические палки (по количеству детей), гимнастическая скамейка, гимнастическая стенка, бревно, канат
1-2 «По следам»	Косички, дорожки с отпечатками стоп, гимнастическая скамейка, мешочки с песком (по количеству детей), ленточки(по количеству детей)
3-4 «Обезьянки»	Гимнастические палки (по количеству детей), гимнастическая скамейка, бум, палочки (по количеству детей)
1-2 «Пожарные на учении»	Балансир, «островки», шведская стенка, планка для прыжков в высоту
3-4 «Волшебная скакалка»	Канат, скакалки(по количеству детей), гимнастическая скамейка, обруч
1-2 «Зимние забавы»	Дуги для подлезания, мешочек с песком(по количеству детей)

3-4 «В гости к Умке»	Мешочек с песком(по количеству детей), канат, тумбы для подлезания
1-2 «Льдинки, ветер и мороз»	Бумы, бруски, балансир, массирующие коврики, мешочек с песком (по количеству детей), шведская лестница, «островки», ленточки синего цвета (по количеству детей)
3-4 «Народные мотивы»	Малые мячи (по количеству детей), гимнастическая скамейка, планка , балансир, канат
1-2 «Конкурс красоты»	Гимнастические палки, мешочек с песком, косички(по количеству детей), гимнастическая стенка
3-4 «Карнавал животных	Шапочки с изображением животных (по количеству детей), конусы, эстафетная палочка и фитболы (2 шт)
1-2 «На морском берегу»	Балансир, массирующие коврики, гимнастические палки (по количеству детей), набивной мяч (по количеству детей), дуги для подлезания
3-4 «Весёлая лесенка»	Гимнастическая стенка, наклонная лестница
1-2 «Весёлая лесенка» Продолжение	Гимнастическая стенка, наклонная лестница
ОТКРЫТОЕ ИТОГОВОЕ МЕРОПРИЯТИЕ	Ноутбук, аудиотехника, интерактивная доска,

Дополнительное материально-техническое обеспечение:

- Презентации на темы здоровья, ноутбук, видео- и аудиотехника, мультимедийный проектор и экран (интерактивная доска);
- Литература, энциклопедии;
- Игрушки, элементы костюмов.

5. Список используемой литературы

1. Моргунова О.Н. Профилактика плоскостопия и нарушений осанки в ДОУ: Из опыта работы. Воронеж: ТЦ «Учитель», 2005. – 109 с.
2. Кудрявцев В.Т., Егоров Б.Б. Развивающая педагогика оздоровления (дошкольный возраст) программно-методическое пособие. М.: ЛИНКА-ПРЕСС, 2000. – 296 с.
3. Антонов, Ю. Е. Здоровый дошкольник. Оздоровительные технологии 21 века [Текст]/ Ю. Е.Антонов. - Москва: Аркти , 2001. – 211 с

4. Зимонина, В.А. Воспитание ребёнка – дошкольника. Расту здоровым [Текст]/ В.А. Зимонина – Москва: ВЛАДОС, 2003. - 304 с.
5. Современные программы по физическому воспитанию детей дошкольного возраста /Авт-сот. С.С.Бычкова. – М.: АРТИ, 2001. – 64 с.
6. Каштанова Г.В. Организация оздоровительного центра в образовательном учреждении: Практическое пособие. – М.: АРТИ, 2002. – 120 с.
7. Рунова М.А. Движение день за днем. Двигательная активность – источник здоровья детей. (Комплексы физических упражнений и игр для детей 5-7 лет с использованием вариативной физкультурно-игровой среды). – М.: ЛИНКА-ПРЕСС, 2007. – 96 с.
8. «Формирование правильной осанки» (подготовит. группа) Ж.: Дошкольное воспитание № 2 /1993 Автор Алимов М.А.
9. «Мой друг – тренажер!» Ж.: Дошкольное воспитание № 6 /2005 Автор Рунова М.А.
10. Потапчук А.А., Спирина И.Ю. Осанка детей: Практические советы врача коррекции нарушений. СПб., 1994.
11. Давыдов В.Ю., Васильев Н.Д., Битюцкая Л.А., Смирнов Ю.А., Житков М.Д., Симонов В.П. Методика оценки физической подготовленности и физического развития детей-дошкольников г. Волгограда: Методические рекомендации. Волгоград.: ВГАФК, 1992.

6. Приложение

Календарно-тематический план

№ модуля	Название модуля	Количество занятий	
		месяц	неделя
1.	Здоровые ножки	4	16
2.	Игралочка	5	20
ИТОГО		9	36