

*Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад №8 «Белоснежка»*

ПРИНЯТА
на заседании педагогического совета
МАДОУ «ДС №8 «Белоснежка»
Протокол № 6 от «31» мая 2022 года

УТВЕРЖДЕНА
приказом заведующего МАДОУ «ДС №8
«Белоснежка» от «31» мая 2022 года №136-О

с изменениями, утвержденными приказом от
28 февраля 2023 года №64-О

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ПРОГРАММА ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ
НАПРАВЛЕННОСТИ
ДЛЯ ДЕТЕЙ ОТ 3 ДО 5 ЛЕТ
"СПОРТ-KIDS"**

город Мегион, 2022 год

СОДЕРЖАНИЕ

ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ	3
ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	4
Направленность Программы	
Новизна	
Актуальность	
Педагогическая целесообразность	
Цели и задачи Программы	
Отличительные особенности Программы	
Возраст детей	
Сроки реализации Программы	
Формы и режим занятий	
Ожидаемые результаты и способы определения из результативности	
Формы подведения итогов реализации Программы	
СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ	8
МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ	17
УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ	34
СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ	346
ПРИЛОЖЕНИЕ	37

ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ

Наименование программы	Дополнительная общеразвивающая образовательная программа физкультурно-спортивной направленности для детей 3-5 лет «СПОРТ-Kids»
Учреждение	Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад №8 «Белоснежка»
Юридический адрес Учреждения	628681, Ханты-Мансийский автономный округ - Югра, город Мегион, улица Новая 4/1 электронная почта: ds_belosnezhka@mail.ru
Телефон	8 (34 643) 2-14-23
Разработчики программы	Вахитова Рузиля Рудиновна, инструктор по физической культуре Медведева Светлана Ивановна, старший методист
Цели Программы	обеспечение достаточной и разнообразной двигательной деятельности дошкольников, укрепление здоровья детей, сохранение и развитие их природных задатков
Задачи Программы	<p>Образовательные:</p> <ul style="list-style-type: none"> -обучать основам техники различных видов двигательной деятельности (ходьба, бег, прыжки, метание); -помочь детям познать своё тело посредством выполнения физических упражнений, в соответствии с возрастными особенностями; -способствовать оптимизации роста и развития опорно-двигательного аппарата <p>Развивающие:</p> <ul style="list-style-type: none"> -развивать двигательные способности детей и психофизические качества (силу, быстроту, гибкость и выносливость); -содействовать укреплению опорно-двигательного аппарата, формированию правильной осанки, профилактике плоскостопия; <p>Воспитательные:</p> <ul style="list-style-type: none"> -воспитывать эмоционально-положительное отношение
Участники Программы	воспитанники 3-5 лет
Сроки реализации Программы	1 год
Режим занятий	для детей от 3 до 5 лет – 2 раза в неделю по 15 минут
Ожидаемые конечные результаты Программы	<p>К концу обучения по Программе у воспитанников:</p> <ul style="list-style-type: none"> -положительная динамика в снижении заболеваемости детей; -обучены правильной технике выполнения упражнений; -развиты коммуникативные способности, сформированы умения действовать в коллективе; -умеют в совершенстве выполнять простейшие образные движения; -владеют элементарными знаниями по профилактике нарушений осанки и плоскостопия; -сформирована у детей осознанная потребность в выполнении упражнений для профилактики нарушений осанки и плоскостопия; -умеют владеть своим телом

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеразвивающая образовательная программа физкультурно-спортивной направленности для детей от 3 до 5 лет «СПОРТ-Kids» (далее – Программа) раскрывает содержание и организацию образовательной деятельности на уровне дошкольного образования, обеспечивает развитие личности детей дошкольного возраста с учетом их возрастных, индивидуальных психологических и физиологических особенностей.

Программа направлена на:

- создание условий развития личности ребенка;
- обеспечение эмоционального благополучия;
- поддержание и укрепление физического здоровья растущего организма

Содержание Программы определяется физкультурно-спортивной направленностью и ориентировано на:

- формирование и развитие творческих способностей воспитанников;
- удовлетворение индивидуальных потребностей воспитанников в занятиях физической культурой и спортом;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья воспитанников.

Реализация Программы осуществляется с учётом требований ФГОС ДО и разработана в соответствии со следующими нормативно-правовыми актами:

- Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в РФ»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Концепция развития дополнительного образования детей, утвержденная Распоряжением Правительства РФ от 4 сентября 2014 г. № 1726-р;
- СП 2.4.13648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденными постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28;
- Санитарные правила и нормы СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденных постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 №2;
- Письмо Минобрнауки России от 11.12.2006 г. № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей».

Актуальность программы. Формирование здоровья детей, полноценное развитие их организма – одна из основных проблем в современном обществе, так как здоровье – основное условие, определяющее своевременное физическое и нервно-психическое развитие ребёнка, фундамент его дальнейшего благополучия.

По данным общероссийской статистики, количество абсолютно здоровых детей в дошкольных учреждениях не превышает 10%. Среди причин такого плачевного состояния – резкое ухудшение качества здоровья новорожденных, ухудшение экологической обстановки. Кроме того, из-за нехватки времени у современных родителей, дети страдают гиподинамией, т.е. количество движений, производимых ими в течение дня, ниже возрастной нормы. Многие из родителей больше ориентированы на интеллектуальное развитие своих детей (компьютерные игры, посещение разнообразных кружков, где детям приходится большое количество времени проводить сидя). Это увеличивает статичную нагрузку на определенные группы мышц и вызывает их утомление. Все эти и ряд других

причин приводят к увеличению количества детей с нарушением осанки, плоскостопием, заболеванием органов дыхания, задержке возрастного развития быстроты, ловкости, координации движений, выносливости, гибкости и силы. Именно поэтому возрастает роль детского сада в профилактике заболеваний опорно-двигательного аппарата.

Таким образом, проблема состояния здоровья подрастающего поколения была и остаётся достаточно **актуальной**.

Новизна данной программы заключается в том, что она направлена на формирование у ребенка интереса к своему личному здоровью, является эффективным инструментом, ориентированный на профилактику здоровья каждого дошкольника.

Педагогическая целесообразность программы.

Образовательную деятельность предполагается осуществлять средствами игры, являющейся основной формой работы с детьми дошкольного возраста и ведущим видом деятельности, на основе ненасильственного физического воспитания. Роль педагога заключается в создании игровой ситуации и организации игровой предметно-пространственной среды. Педагогическая технология опирается на принцип активности воспитанников, характеризуемый высоким уровнем мотивации, наличием творческой и эмоциональной составляющих.

Цели и задачи

Программа ставит перед собой следующие цели и задачи.

Цель: Обеспечение достаточной и разнообразной двигательной деятельности дошкольников, укрепление здоровья детей, сохранение и развитие их природных задатков.

Эффективность программы определяется постановкой задач, среди которых можно выделить следующие:

Задачи программы:

Образовательные:

-обучать основам техники различных видов двигательной деятельности (ходьба, бег, прыжки, метание);

-помочь детям познать своё тело посредством выполнения физических упражнений, в соответствии с возрастными особенностями;

-способствовать оптимизации роста и развития опорно-двигательного аппарата

Развивающие:

-развивать двигательные способности детей и психофизические качества (силу, быстроту, гибкость и выносливость);

-содействовать укреплению опорно-двигательного аппарата, формированию правильной осанки, профилактике плоскостопия;

Воспитательные:

-воспитывать эмоционально-положительное отношение и устойчивый интерес к занятиям физической культурой, чувство уверенности в себе.

Каждое занятие имеет свою оздоровительную направленность и для выполнения поставленных задач программы включает в себя: занимательная разминка, общеразвивающие упражнения, веселый тренинг, дыхательные упражнения, игровые упражнения для укрепления осанки, игровые упражнения на укрепление мышц и связок стоп, подвижные и малоподвижные игры.

Занимательная разминка подготавливает организм ребенка к предстоящей более интенсивной нагрузке. Используются упражнения в ходьбе, беге, различные несложные

задания с предметами, упражнения, укрепляющие мышцы ног, стопы, формирующие правильную осанку.

Комплексы общеразвивающих упражнений направлены на нормализацию мышечного тонуса, исправления неправильных поз, развитие статической и динамической выносливости, упорядоченного темпа движения, синхронного взаимодействия между движениями и речью, запоминание серии двигательных актов, воспитание быстроты реакции на словесные инструкции, развитие координации и так далее.

Дыхательные упражнения являются наиболее эффективным методом не только профилактики простудных заболеваний и заболеваний органов дыхания у детей, но и общего укрепления организма ребенка. При выполнении таких упражнений развивается дыхательная мускулатура, речевой аппарат, происходит насыщение крови кислородом, что благотворно влияет на деятельность всех органов и систем.

Игры и упражнения на профилактику нарушения осанки и плоскостопия направлены на тренировку вестибулярного аппарата, координации движений, укрепление связочно-мышечного аппарата, туловища, рук.

Подвижные игры благоприятно влияют на весь организм ребёнка в целом. Играя, ребёнок удовлетворяет свою потребность в движениях и одновременно с этим повторяет уже освоенный материал. При активной деятельности детей усиливается работа сердца и лёгких. Это оказывает благоприятное влияние на общее состояние детей: улучшается нервная система, повышается сопротивляемость организма к различным заболеваниям.

Упражнения под общим названием **«Веселый тренинг»** способствуют развитию гибкости, подвижности суставов, координации и осанки, укреплению определенных мышц шеи, рук, ног, спины, живота, улучшению кровообращения.

Отличительные особенности. Программа ориентирована на использование различных оздоровительных технологий на одном занятии, которые разносторонне воздействуют на опорно-двигательный аппарат, сердечно-сосудистую, дыхательную и нервную системы ребенка. Эмоциональность во время занятия достигается образными упражнениями, сюжетными композициями, которые отвечают возрастным особенностям дошкольников.

Программа включает в себя широкое использование необходимого оборудования, спортивного инвентаря, массажные мячи для профилактики плоскостопия, «дорожка здоровья», массажные коврики, гимнастические палки.

В основу программы положено личностно-ориентированное обучение, где во главу становится личность ребёнка, её самооценку - признание ребёнка главной действующей фигурой всего физкультурно - оздоровительного процесса.

Программа разработана для воспитанников 3-5 лет, посещающих группы общеразвивающей направленности.

Реализация Программы организована во вторую половину дня в соответствии с требованиями к образовательному процессу (Санитарные правила и нормы СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 №2), согласно режиму дня Учреждения на учебный год.

Набор в группу производится на свободной основе за две недели до начала учебного года воспитанников 3-5 лет. Наличие спортивной формы одежды у детей обязательно.

Возраст детей. Программа рассчитана на возраст детей от 3 до 5 лет.

Занятия проводятся два раза в неделю, непосредственно образовательная нагрузка составляет 15 минут (1 занятие).

Сроки реализации: Программа рассчитана на один учебный год обучения (с сентября по май), всего 72 занятия.

Форма реализации Программы – очная.

Режим занятий: 2 раза в неделю по 15 минут.

Количество детей в группе: 8 человек.

Образовательный процесс с детьми осуществляется в спортивном зале.

Ожидаемые результаты освоения Программы и способы определения их результативности

Дошкольный возраст является базисным в формировании физического здоровья и культурных навыков, обеспечивающих его совершенствование, укрепление и сохранение в будущем. Результатом дошкольного физического воспитания должны стать высокий уровень здоровья ребенка и формирование фундамента физической культуры будущего взрослого человека.

К концу обучения по Программе у воспитанников:

- положительная динамика в снижении заболеваемости детей;
- обучены правильной технике выполнения упражнений;
- развиты коммуникативные способности, сформированы умения действовать в коллективе;
- умеют в совершенстве выполнять простейшие образные движения;
- владеют элементарными знаниями по профилактике нарушений осанки и плоскостопия;
- сформирована у детей осознанная потребность в выполнении упражнений для профилактики нарушений осанки и плоскостопия;
- умеют владеть своим телом

Способы определения результативности работы с воспитанниками по реализации Программы:

-педагогическая диагностика, направленная на выявление уровня успешности воспитанников, что позволяет анализировать эффективность методов и приемов, применяемых в работе с детьми, проводить их корректировку. Диагностика проводится с детьми 2 раза в год (сентябрь, май).

В качестве основных методов, позволяющих выявить степень реализации Программы и оценить уровень развития детей, используются:

- наблюдения (*Приложение 2*)
- упражнения-тесты (*Приложение 3*)

Форма организации педагогической диагностики:

- совместная деятельность взрослого и детей в рамках реализации Программы.

По результатам педагогической диагностики инструктор по физической культуре заполняет таблицу достижений воспитанников (*Приложение 1*).

Формы подведения итогов реализации Программы

открытое занятие в форме физкультурного досуга, праздника, развлечения, оформление фотостенда «Спорт и мы».

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

Учебно-тематический план представлен в таблице

Месяц	Количество занятий в месяц	Общее количество занятий/часов
Сентябрь	8	
Октябрь	8	
Ноябрь	8	
Декабрь	8	
Январь	8	
Февраль	8	
Март	8	
Апрель	8	
Май	8	
Всего		

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Структура занятий

Подготовительная часть:

-разминка - 2 минуты;

Основная часть:

-общеразвивающие упражнения - 5 минут

-дыхательное упражнение – 1 минута

-игровые упражнения на укрепление осанки (на укрепление мышц и связок стоп) - 3 минуты

-подвижные и малой подвижности игры - 2 минуты

Заключительная часть:

весёлый тренинг - 2 минуты.

ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Месяц Неделя	Виды деятельности						
	Разминка	Общеразвивающие упражнения	Дыхательные упражнения	Игровые упражнения на укрепление осанки	Игровые упражнения на укрепление мышц и связок стоп	Подвижные и малой подвижности игры	Веселый тренинг
Сентябрь I-II	Ходьба и бег в колонне по одному по сигналу воспитателя (сигналом служит музыкальное сопровождение или удары в бубен). Ходьба в спокойном темпе. Восстановление дыхания	«Осень»	«Надуй шарик» Цель: тренировать силу вдоха и выдоха.	«Ель, ёлка, ёлочка» Цель: закреплять способность удерживать правильную осанку в свободном пространстве, развивать скорость реакции на сигнал.		П/и «Самолеты» Цель: учить легкости движений, действовать после сигнала.	«Качалочка» Цель: укрепление мышц рук, ног, туловища, развитие силы и гибкости
Сентябрь III-IV	Ходьба и бег в колонне по одному, ходьба и бег враспынную по всей площадке. Ходьба в спокойном темпе. Восстановление дыхания.	«В лесу»	«Сердитый ежик» Цель: развивать плавный, длительный выдох.		«Подъемный кран» Цель: развивать ловкость, координацию движений, укреплять суставно-мышечный аппарат ног	«У медведя во бору» Цель: развивать быстроту реакции, сноровку, быстроту движений	«Цапля» Цель: укрепление мышц ног, развитие координации

Октябрь I-II	Ходьба в колонне по одному, бег по мостику по доске или дорожке (ширина 25 см, длина 3 м). Ходьба в спокойном темпе. Восстановление дыхания.	«Веселый пешеход»	«Гуси летят» Цель: укреплять физиологическое дыхание	«Голодная акула». Цель: укреплять мышечный корсет ребенка, внимание, скорость реакции.		П/и «Зайка» Цель: развивать ловкость, быстрый бег	«Морская звезда» Цель: укрепление мышц ног, рук, спины
Октябрь III-IV	Ходьба в колонне по одному, ходьба в полуприсяде. Бег враспынную, змейкой. Ходьба в спокойном темпе. Восстановление дыхания.	с мячами «Урожай»	«Жук» Цель: тренировать силу вдоха и выдоха		«Гармошка» Цель: развивать ловкость, координацию движений, укреплять суставно-мышечный аппарат ног	«Карусель» Цель: учить передвигаться в кругу, изменяя темп и направление движения	«Стойкий оловянный солдатик» Цель: укрепление мышц спины живота, бедер
Ноябрь I-II	Ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя: "Стой!" остановиться. Бег в колонне по одному. Ходьба и бег чередуются. Ходьба в спокойном темпе. Восстановление дыхания.	с кубиками "Строители"	«Петушок» Цель: укреплять физиологическое дыхание	«Жучки и птица». Цель: укреплять мышцы туловища и конечностей, создавать условия для разгрузки позвоночника, развивать внимание.		П/и «Зайцы и медведи» Цель: развивать ловкость, умение перевоплощаться	«Самолёт» Цель: укрепление мышц живота, ног, рук

<p>Ноябрь III-IV</p>	<p>Ходьба в колонне по одному. На сигнал воспитателя: "Снежинки!" дети останавливаются и выполняют легкое кружение на месте, затем обычная ходьба и бег. Ходьба в спокойном темпе. Восстановление дыхания.</p>	<p>«Как у нас в квартире»</p>	<p>«Паровозик» Цель: развивать дыхательную мускулатуру</p>		<p>«Упрямыцы» Цель: развивать ловкость, координацию движений, укреплять суставно-мышечный аппарат ног</p>	<p>П/и «Лохматый пес» Цель: развивать внимание, быстрый бег; учить по-разному обозначать предметы в игре</p>	<p>«Потягивание» Цель: растяжка мышц</p>
<p>Декабрь I-II</p>	<p>Ходьба по кругу, вокруг шнура. На сигнал воспитателя: "Прыг-скок!" остановиться и прыгнуть в круг, из круга, затем снова ходьба. Ходьба и прыжки чередуются. Ходьба в спокойном темпе. Восстановление дыхания</p>	<p>«Зима»</p>	<p>«Часики» Цель: укреплять физиологическое дыхание</p>	<p>«Совушка» Цель: упражнять в удержании правильной осанки, развивать скорость реакции, умение оценивать осанку другого</p>		<p>П/и «Пузырь» Цель: развивать ловкость, умение образовывать круг, менять его размер в зависимости от игровых действий</p>	<p>«Ах, ладошки, вы ладошки». Цель: укрепление осанки</p>

Декабрь III-IV	Ходьба за направляющим, ходьба с высоким подниманием колен, ходьба обычная. Бег. Ходьба в спокойном темпе. Восстановление дыхания	ОРУ «Птички – невелички»	«Горячий чай» Цель: развивать дыхательную мускулатуру		«Ежик» Цель: развивать ловкость, координацию движений, укреплять суставно-мышечный аппарат ног	П/и «Кот Васька» Цель: развивать внимание, ловкость	«Карусель». Цель: укрепление мышц ног, рук, живота.
Январь I-II	Ходьба друг за другом, «Аист» - поднять согнутую в колене ногу, руки в стороны, «Лягушки» - прыжки из глубокого приседа. Ходьба в спокойном темпе. Восстановление дыхания	Со скакалкой «Веселые зайчики»	«Греем руки» Цель: развивать дыхательную мускулатуру	«Самолеты» Цель: закреплять умение удерживать правильную осанку, развивать способность оценивать осанку у другого		П/и «Дети и волк» Цель: развивать двигательные умения и навыки, ловкость	«Покачай малышку». Цель: развитие гибкости суставов ног
Январь III-IV	Ходьба друг за другом, на носочках - руки вытянуты вверх, на пятках - руки за спиной. Бег по кругу. Ходьба в спокойном темпе. Восстановление дыхания.	С мячом «В джунглях»	«Снежинки» Цель: тренировать правильное носовое дыхание		«Медведь» Цель: развивать ловкость, координацию движений, укреплять суставно-мышечный аппарат ног	«Зайка серый умывается» Цель: упражнять в прыжках на двух ногах с продвижением вперед в соответствии с текстом.	«Танец медвежат». Цель: укрепление мышц ног

Февраль I-II	Ходьба и бег в колонне по одному, с остановкой на сигнал «Кошка!» - встать на четвереньки и сказать «Мяу!»; «Петух!» - встать в о. с., махи руками через стороны вверх-вниз с произношением «Ку-ка-ре-ку!»	ОРУ «Веселые друзья»	«Бегемоты» Цель: тренировать силу вдоха и выдоха	«Солнечный зайчик» Цель: укреплять мышцы брюшного пресса, развивать быстроту реакции		«Перелет птиц» Цель: развивать реакцию на словесные сигналы, упражняться в лазании по гимнастической лестнице	«Маленький мостик» Цель: укрепление мышц рук, живота, ног, развития силы и гибкости.
Февраль III-IV	Ходьба в колонне по одному, ходьба враспынную с имитацией ходьбы на лыжах. Бег, ходьба в спокойном темпе. Восстановление дыхания.	С обручем «Мы водители»	«В лесу» Цель: формировать правильное речевое дыхание		«Лягушата» Цель: развивать ловкость, координацию движений, укреплять суставно-мышечный аппарат ног	«Пингвины и медведь» Цель: укреплять мышцы ног	«Паровозик». Цель: укрепление мышц ног, ягодиц

<p>Март I-II</p>	<p>Ходьба друг за другом, ходьба на носках, ходьба в полуприседе, бег на носочках, обычный бег. Ходьба, восстановление дыхания</p>	<p>С мячом "Колобок"</p>	<p>«Волна» Цель: тренировать силу вдоха и выдоха</p>	<p>«Гусеницы» Цель: укреплять мышечный корсет, содействовать разгрузке позвоночника, развивать умение действовать сообща</p>		<p>«Мой веселый звонкий мяч» Цель: упражнять детей в подпрыгивании на месте, слегка сгибая ноги в коленях</p>	<p>«Колобок». Цель: укрепление мышц плечевого пояса, живота, спины, гибкости</p>
<p>Март III-IV</p>	<p>Ходьба за направляющим в колонне по одному, ходьба на носочках - руки вытянуты вверх, на пятках - руки за спину. Бег в колонне по одному, боковым галопом. Ходьба в спокойном темпе. Восстановление дыхания</p>	<p>«Весна»</p>	<p>«Хомячок» Цель: развивать плавный, длительный выдох</p>		<p>«Веселый зоосад» Цель: развивать ловкость, координацию движений, укреплять суставно-мышечный аппарат ног</p>	<p>«Поросята и волк» Цель: закреплять перешагивание через предметы</p>	<p>«Ножницы» Цель: укрепление мышц живота, ног</p>

<p style="text-align: center;">Апрель I-II</p>	<p>Ходьба и бег в колонне по одному с остановкой, присесть по сигналу: игровое упражнение «Большие и маленькие». Ходьба в спокойном темпе. Восстановление дыхания</p>	<p>С гимнастической палкой "Полет на самолете"</p>	<p>«Лягушонок» Цель: формировать правильное речевое дыхание</p>	<p>«Лежачий футбол» Цель: укрепление мышц спины, живота, рук.</p>		<p>«Медведь» Цель: развивать ловкость, воспитывать беговую выносливость</p>	<p>«Птица» Цель: укрепление мышц плечевого пояса, живота, спины, ног, для развития гибкости.</p>
<p style="text-align: center;">Апрель III-IV</p>	<p>Ходьба и бег в колонне по одному; «змейкой» - ручейки. Бег по кругу. Ходьба в спокойном темпе. Восстановление дыхания.</p>	<p>«Бегут ручьи, кричат грачи»</p>	<p>«Звуки вокруг нас» Цель: формировать правильное речевое дыхание</p>		<p>«Сидячий футбол» Цель: развивать мышцы ног и ступней, меткость, координацию движений</p>	<p>П/и «Зайцы и волк» Цель: учить правильно прыгать на двух ногах; слушать текст и выполнять движения в соответствии с текстом</p>	<p>«Плавание на байдарке». Цель: укрепление мышц спины, живота, ног</p>
<p style="text-align: center;">Май I-II</p>	<p>ходьба друг за другом, на носочках - руки на плечи, на пятках - руки за спиной. Бег по кругу. Ходьба в спокойном темпе. Восстановление дыхания.</p>	<p>«Летом в деревне»</p>	<p>«Подуй на одуванчик» Цель: тренировать силу вдоха и выдоха</p>	<p>«Веселые медвежата» Цель: закреплять умение двигаться на ягодичах, не теряя правильной осанки</p>		<p>«Паук и мухи» Цель: развивать у детей умение выполнять действия по сигналу</p>	<p>«Велосипед» Цель: улучшение кровообращения в ногах, работы кишечника</p>

<p>Май III-IV</p>	<p>Ходьба в колонне по одному. На сигнал педагога: "Пчелки!" дети переходят на бег, помахивая руками, как крылышками, и произносят: "Жу-жу-жу". Ходьба и бег чередуются.</p>	<p>С гимнастической палкой "Лягушонок"</p>	<p>«Понюхаем цветочек» Цель: тренировать правильное носовое дыхание</p>		<p>«Не выпусти мяч из круга». Цель: развивать ловкость, координацию движений, укреплять суставно-мышечный аппарат ног, содействовать профилактике плоскостопия</p>	<p>П/и «Хрюшки и пес» Цель: развивать двигательные способности, быстроту и ловкость, ориентацию в пространстве</p>	<p>«Гусеница». Цель: укрепление укрепления мышц рук, ног, туловища</p>
-----------------------	--	--	--	--	---	---	---

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

В данном разделе Программы представлены подборка методических материалов, которые используются в ходе реализации Программы:

- 1.Картотека комплексов общеразвивающих упражнений
- 2.Картотека дыхательных упражнений
- 3 Картотека игровых упражнений на укрепление осанки, мышц спины и брюшного пресса
- 4.Картотека игровых упражнений для правильной постановки стоп при ходьбе, укрепление мышц и связок стоп с целью предупреждения плоскостопия
- 5.Картотека подвижных игр
- 6.Картотека комплексов упражнений «Веселый тренинг»

КОМПЛЕКСЫ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИХ УПРАЖНЕНИЙ

СЕНТЯБРЬ

I неделя «Осень»

- 1.«Деревья шумят». Немного расставить ноги, руки поднять, отвести вправо, потом влево. Действия сопровождать звуком "ш-ш-ш-ш".
- 2.«Перелетные птицы». Руки плавно поднимаются и опускаются через стороны.
- 3.«Посмотри, сколько листьев вокруг!». Ноги поставить на ширину плеч, руки - на пояс. Повороты в стороны.
- 4.«Собираем яблоки». Потянуться вверх, срывая воображаемый фрукт, затем присесть и положить его в корзинку.
- 5.«Зайчики радуются золотой осени». Ритмичные подскоки на двух ногах, руками изобразить заячьи ушки.

II неделя «В лесу»

В лес мы осенью пойдем, да грибочки там найдем.
Как найдем в траве грибочек, так положим в кузовочек.
Полный кузов наберем, маме кузов отнесем.

- 1.«Дышим лесным воздухом». И. п. – ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. 1,3 – руки вверх через стороны; 2,4- и. п.
- 2.«Отгоняем комаров». И. п. – ноги на ширине плеч, руки вниз. 1 – руки вверх, 2-3 – помахать кистями рук, посмотреть на них; 4 – и. п.
- 3.«Ищем грибы». И. п. – ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. 1,3 – наклон туловища вперед, руки в стороны, голову прямо; 2,4 – и. п.
- 4.«Здравствуй грибок». И. п. – ноги на ширине плеч, руки на пояс. 1,3 – присесть, постучать пальцами по носкам, сказать «вижу»; 2,4 – и. п.
- 5.«Грибки в корзинку». И. п. – о. с., руки на пояс. Подскоки на месте в чередование с ходьбой на месте.
- 6.«Разминаем спину». И. п. – о. с. 1,3 – руки вверх, правую (левую) ногу назад в спине прогнуться – вдох; 2,4 – и. п. – выдох.

ОКТАБРЬ

I неделя «Веселый пешеход»

Ходьба и бег в колонне по одному, с остановкой на сигнал – «красный» - останавливаются; «зеленый» - продолжают движение.

1.«**Машины по дороге бегут назад, вперед**». И.п. – ноги на ширине плеч, руки в стороны. 1-3 – руки перед грудью, согнуты в локтях, круговые движения одной руки вокруг другой, произнести «р-р-р»; 4- и.п.

2.«**Вот через дорогу «зебра» - переход**». И.п. – ноги на ширине плеч, руки вниз. 1,3 – наклон туловища вперед, правую (левую) руку вперед, левую (правую) в сторону; 2,4 – и.п.

3.«**На светофор внимательно гляди**». И.п. – ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. 1,3 – руки за голову, локти в стороны, подняться на носки – вдох; 2,4 – и.п. – выдох.

4.«**Знайте, дети, красный свет означает – хода нет!**» И.п. – ноги на ширине плеч, руки в стороны – «Стоп, движение!» 1,3 – поворот туловища вправо (влево), руки на поясе – «Путь открыт!»; 2,4 – и.п.

5.«**Желтый – осторожен будь! На зеленый – смело в путь!**» И.п. – ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1,3 – поднять правую (левую) ногу, согнутую в колене, носок вниз; 2,4 – и.п.

6.«**Шагай смелее, пешеход! Стал свободный переход!**» И.п. – ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. Шагать, высоко поднимая колени. Положение рук меняя (руки внизу, за головой, на поясе и т. д.).

II неделя «Урожай» (с мячом)

1.«**Срываем яблоки**». И.п. – о. с., мяч в правой руке. 1,3- руки вверх, мяч переложить в другую руку – вдох; 2,4 – и.п. – выдох.

2.«**Складываем груши**». И.п. – ноги на ширине плеч, мяч в правой руке. 1- руки вперед; 2 – поворот туловища вправо (влево) с отведением правой (левой) руки вправо (влево); 3 – руки вперед, переложить мяч; 4 – и.п.

3.«**Убираем капусту**». И.п. – о. с., мяч в правой руке. 1,3 – присесть, переложить мяч; 2,4 – и.п.

4.«**Убираем капусту**». И.п. – стоя на коленях, мяч перед собой на полу. 1 – 4 – прокатывания мяча вокруг себя вправо (влево)..

5.«**Ах, ох, посыпался горох**». И.п. – о. с., мяч в левой руке. 1-4 - прыжка на левой ноге, 5-8 – прыжка на правой ноге, мяч в правой руке.

6.«**Весь урожай мы сумели собрать**». И.п. – о. с., мяч в правой руке. 1,3 – руки в стороны, правую (левую) ногу назад на носок – вдох; 2,4 – и.п. – выдох.

НОЯБРЬ

I неделя "Строители" (с кубиками)

1.«**Строим небоскреб**». Дети стоят прямо, руки с кубиками свободно опущены. По команде они поднимают их над головой, ударяют кубиком о кубик и снова опускают.

2.«**Забиваем гвоздь**». И. п. то же. Ребятишки разводят руки в стороны как можно шире, а потом соединяют перед грудью, стуча кубиком о кубик.

3.«**Кирпичная кладка**». Дети наклоняются к полу, строят башенку из кубиков, затем выпрямляются. Повторяя упражнение, надо поднять предметы, встать ровно, вытянув руки перед собой.

4.«**Чиним пол**». Дети выполняют приседания. Опустившись на корточки, они стучат кубиками об пол.

5.«**Строители разминаются**». Прыжки вокруг кубиков в разных направлениях.

II неделя «Как у нас в квартире»

1.«**У нас квартира большая – пребольшая**». И.п. – ноги на ширине плеч, руки вниз. 1,3 – руки в стороны, сказать: «Вот такая»; 2,4- и.п.

2.«**Большой шкаф**». И.п. – то же. 1,3 – руки через стороны вверх; 2,4 – и.п.

- 3.«Круглый стол» И.п. – ноги на ширине плеч, руки за спину. 1,3 – наклон туловища вперед, руки полукругом перед собой, пальцы рук соединить; 2,4 – и.п.
- 4.«Над столом часы тик – так». И.п. – ноги на ширине плеч, руки за голову. 1,3 – наклон туловища вправо (влево), сказать «тик» («так»); 2,4 – и.п.
- 5.«Присядем на стулья». И.п. – ноги на ширине плеч, руки на пояс. 1,3 – присесть, руки вперед, сказать: «Сели»; 2,4 – и.п.
- 6.«В квартире пляшем и поем, свою мы мебель бережем». И.п. – о. с. Прыжки на двух ногах врассыпную в чередование с ходьбой на месте.
- 7.«На балконе мы подышим». И.п. – о. с. 1,3 - вдох носом; 2,4 – выдох ртом.

ДЕКАБРЬ

I неделя «Зима»

- 1.«Ловим снежинки». Дети стоят, опутив руки. По команде нужно поднять их к потолку через стороны, сделать хлопок, вернуться в и. п.
- 2.«Холодно». Ноги слегка расставлены, руки вытянуты в стороны. Дети хлопают себя по бедрам.
- 3.«Кругом сугробы». Встать на колени, руки на поясе. Выполнить повороты влево и вправо.
- 4.«Я замерз». Сесть, ноги вытянуть вперед, руки завести за спину. По команде ноги согнуть в коленях, руками подтянуть к груди и снова выпрямить.
- 5.«Греемся». Дети прыгают на двух ногах, активно размахивая руками.

II неделя «Птички – невелички»

- 1.«Птички машут крыльями». И.п. – ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. 1,3 – руки через стороны вверх, сказать: вверх; 2,4 – руки через стороны вниз, сказать: вниз.
- 2.«Зарядка для крыльев». И.п. – ноги на ширине плеч, руки за голову. 1,3 – локти вперед; 2,4 – и.п.
- 3.«Птички пьют водичку». И.п. – ноги на ширине плеч, руки за спину. 1,3 – наклон туловища вперед, голову приподнять, сказать: пью; 2,4 – и.п.
- 4.«Птички прячутся от кошки». И.п. – ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1,3 – присесть, закрыть лицо руками; 2,4 – и.п.
- 5.«Подул ветерок». И.п. – ноги на ширине плеч, руки за спину. Перекат с пяток на носки и обратно. Голову не опускать
- 6.«Птички прыгают». И.п. – о. с., руки на поясе. Подпрыгивания, пружиня коленями, на месте С чередованием с ходьбой на месте.
- 7.«Устали птички» И.п. – о. с. 1,3 – руки вверх, встать на носки – потянуться – вдох; 2,4 – и.п. – выдох.

ЯНВАРЬ

I неделя «Веселые зайчики» (со скакалкой)

- 1.«Зайчики рассматривает скакалку». Снаряд сложить вчетверо, держать перед собой. Руки поднимаем вперед, затем к потолку, опять вперед и вниз. Следим глазами за перемещением.
- 2.«Зайчата перетягивают скакалку». Дети держат снаряд перед грудью. Сначала вправо выпрямляется правая рука, левая при этом сгибается. Потом движение выполняется в другую сторону.
- 3.«Скакалка упала». Дети держат снаряд в руках, вытянутых вперед. По команде они наклоняются вниз, кладут скакалку на пол, выпрямляются. Затем снова сгибаются как можно ниже к полу, поднимают снаряд, возвращаются в и. п.

4.«**Зайчики качаются**». Ребятишки садятся на пол, ноги прямые. Скакалку нужно сложить пополам, зацепить за ступни и натянуть. Выполняются покачивания из стороны с торону.

5.«**Зайчата прыгают**». Дети пробуют вращать скакалку и перепрыгивать через нее вначале в медленном темпе, а потом быстрее.

II неделя «В джунглях» (с мячом)

1.«**Спрячь кокос**». Дети стоят, держа мяч в опущенных руках. По счету они поднимают руки, заводят мяч за голову, снова тянутся вверх, и, наконец, возвращаются в и.п.

2.«**Мартышка качается на лиане**». Ребятишки поднимают руки с мячом, наклоняя их влево и вправо.

3.«**Мартышка собирает кокосы**». Прижать мяч к груди, присесть, опустить его на пол, подняться на ноги. Затем снова выполнить приседание, беря в руки мяч и возвращаясь в и.п.

4.«**Мартышка пьет кокосовое молоко**». Дети лежат на животе, держа мяч в вытянутых руках перед собой. По команде они поднимают снаряд вверх, отрывая грудь от пола и прогибаясь в спине.

5.«**Мартышка играет**». Сесть, сзади опереться руками о пол. Мяч зажать между стоп. Согнув колени, подтянуть его к груди.

ФЕВРАЛЬ

I неделя «Веселые друзья»

1.«**Котик – коток лапкой трогает снежок**». И. п. – ноги на ширине плеч, руки за спину. 1 – правую руку вперед, кисть руки опустить вниз; 2 – то же левой; 3 – убрать правую руку; 4 – то же левой.

2.«**Маленький теленок мычит спросонок**». И. п. – ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1,3 – наклон туловища вперед, голову приподнять, сказать: «му-у-у»; 2,4 – и. п.

3.«**Козлята бодаются, дети их пугаются**». И. п. – ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. 1,3 – поворот туловища вправо (влево) руки за голову, показать «рожки»; 2,4 – и. п.

4.«**Стоит барашек у ворот, не хочет он идти вперед**». И. п. – ноги на ширине плеч, руки за спину. 1,3 – встать на носки, 2,4 – перекат на пятки.

5.«**Прыгает по снегу пес, не понять – где хвост, где нос**». И. п. – ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. Прыжки на двух ногах вокруг себя вправо и влево в чередовании с ходьбой на месте.

6.«**Хор животных**». И. п. – о. с. 1 – вдох носом; 2-4 – выдох ртом с произношением: «Му!», «Мяу!», «Бе!», «Гав!» и т. д.

II неделя «Мы водители» (с обручем)

1.«**Садимся в машину**». Ребенок стоит внутри обруча, держа его в опущенных руках. По команде снаряд поднимают над головой, потом опускают.

2.«**Руль**». Обруч держится в вытянутых руках, выполняются скручивающие движения влево и вправо.

3.«**По кочкам**». Сесть в обруч по-турецки, руки соединить за спиной. Выполнить наклоны в стороны.

4.«**Выйдем из машины**». Обруч ставится на пол. Ребенок придерживает его сверху одной рукой. Нужно присесть и пройти через снаряд сначала в одну, а потом в другую сторону.

5.«**Ножки устали**». Прыжки боком из обруча в разные стороны, которые чередуются с ходьбой внутри снаряда.

МАРТ

І неделя «Колобок» (с мячом)

- 1.«Бабушка ищет муку». Повороты головы влево и вправо, мяч за спиной.
- 2.«Месим тесто». Мяч положить на пол. Выполнять к нему наклоны, показывая руками, как месят тесто.
- 3.«Испекли колобок». Ребятишки держат мяч в вытянутых руках. Выполняются повороты туловища.
- 4.«Колобок убегает». Дети катают мяч по кругу сначала правой, а потом и левой стопой.
- 5.«Мы поймали колобок». Ребятишки зажимают мяч между колен и выполняют подскоки.

ІІ неделя «Весна»

- 1.«Цветок распускается». Ноги поставить врозь, руки - на плечи. Затем поднять их к воображаемому солнышку, пошевелить всеми пальчиками.
- 2.«Бабочка прилетела». И. п. - стоя, руки свободно опущены вниз. Нагнуться вперед, руки расставить в стороны как крылья.
- 3.«Подул ветерок». Дети ставят руки на пояс, делают наклоны в стороны.
- 4.«Цветы растут». И. п. - сесть на корточки. По команде встать на ноги, потянуться вверх.
- 5.«Дождик пошел». Быстрые подскоки ("ливень"), которые постепенно замедляются.

АПРЕЛЬ

І неделя «Полет на самолете» (с гимнастической палкой)

- 1.«Заведем мотор». Палку держат вертикально в правой руке. Дети рисуют большие круги перед собой, произнося "д-д-д". Затем руки меняют.
- 2.«Разгоняем облака». Ребятишки берут палку в обе руки, вытягивают их перед собой и выполняют повороты из стороны в сторону.
- 3.«Смотрим вниз». Ребенок ставит палку на пол одним концом, за другой держится. Перехватывая снаряд руками, он перемещается до самого пола под счет до 4-х. Затем
- 4.«Увидели лодку». Дети лежат на спине, ноги поджаты к груди, палка заведена под колени. Выполняются покачивания вперед и назад, имитирующие движения плывущей лодки.
- 5.«Самолет набирает высоту». Дети выпрыгивают вверх, поднимая палку над головой.

ІІ неделя «Бегут ручьи, кричат грачи»

Ходьба и бег в колонне по одному; «змейкой» - ручейки.

- 1.«Солнце поднимается, день прибавляется». И. п. – ноги на ширине плеч, руки внизу. 1,3- руки вверх через стороны. Подняться на носки; 2,4 – и. п.
- 2.«Медведь проснулся, в берлоге потянулся». И. п. – ноги на ширине плеч, руки перед грудью. 1,3 – руки в стороны – потянуться; 2.4 – и. п.
- 3.«Кончались метели, грачи прилетели». И. п. – ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. 1,3 – наклон туловища вперед, голову поднять, руки в стороны; 2.4 – и. п.
- 4.«Таает снежок, побежал ручеек». И. п. – ноги на ширине плеч, руки согнуть в локтях, прижать к бокам, ладони вниз. 1,3 – присесть, руки вперед, ладони вниз; 2.4 – и. п.
- 5.«Воробьи чирикают, через лужи прыгают». И. п. – о. с. 1,3 – прыжком ноги врозь, руки в стороны; 2.4 – и. п. прыжком. В чередование с ходьбой на месте.
- 6.«Налетел ветерок, он опять принес снежок». И. п. – ноги на ширине плеч, руки вперед. 1,3 – «пружинка», руки взмахом перевести назад - выдох; 2.4 – и. п.- вдох.

МАЙ

І неделя «Летом в деревне»

1. **«Корова»**. Встать прямо. Вдохнуть воздух, приподнимая плечи. С выдохом протянуть: "му-у-у".
2. **«Кошка»**. Встать на четвереньки, округлить спину, голову опустить, сказать: "ш-ш-ш". Затем прогнуть спину, посмотреть вверх и мяукнуть.
3. **«Свинка катается в грязи»**. Лечь на спину, руки вытянуть за головой. Перекатиться на живот и обратно.
4. **«Собака»**. Присесть, разводя колени в стороны и ставя руки перед собой на пол.
5. **«Лошадка»**. Выполнять прыжки, сопровождая их цоканьем.

II неделя «Лягушонок» (с гимнастической палкой)

1. **«Лягушонок тянется»**. Дети стоят, удерживая палку в опущенных руках. По команде воспитателя они поднимают ее вверх, глазами находят воображаемое "солнышко".
2. **«Лягушонок оглядывается»**. Палка заведена за плечи. Дети поворачиваются в стороны.
3. **«Ловим комаров»**. Ребятишки стоят, держа палку в районе груди. По команде нужно нагнуться, коснуться снарядами ног и сказать "ам". Потом вернуться в и.п.
4. **«Прячемся от цапли»**. Дети стоят, руки с палкой опущены. Нужно присесть, вытягивая руки вперед, потом подняться.
5. **«Лягушонок радуется»**. Прыжки через палку с поворотами.

ДЫХАТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

Дыхательное упражнение «Надуй шарик»

Цель: тренировать силу вдоха и выдоха.

Ребёнок сидит или стоит. «Надувая шарик» широко разводит руки в стороны и глубоко вдыхает, затем медленно сводит руки, соединяя ладони перед грудью и выдувает воздух – ффф. «Шарик лопнул» - хлопнуть в ладоши, «из шарика выходит воздух» - ребенок произносит: «шшш», вытягивая губы хоботком, опуская руки и оседая, как шарик, из которого выпустили воздух.

Дыхательное упражнение «Сердитый ежик»

Цель: развивать плавный, длительный выдох.

Встаньте, ноги на ширине плеч. Представьте, как ежик во время опасности сворачивается в клубок. Наклонитесь как можно ниже, не отрывая пятки от пола, обхватите руками грудь, голову опустите, произнесите на выдохе "п-ф-ф" - звук, издаваемый сердитым ежиком, затем "ф-р-р" - а это уже довольный ежик. Повторите с ребенком три-пять раз.

Дыхательное упражнение «Гуси летят»

Цель: укреплять физиологическое дыхание.

Медленная ходьба. На вдох – руки поднять в стороны, на выдох - опустить вниз с произнесением длинного звука «га-га-га».

Дыхательное упражнение «Жук»

Цель: тренировать силу вдоха и выдоха.

Ребенок стоит или сидит, скрестив руки на груди. Разводит руки в стороны, поднимает голову – вдох, скрещивает руки на груди, опускает голову – выдох: «жу-у-у - сказал крылатый жук, посижу и пожужжу».

Дыхательное упражнение «Петушок»

Цель: укреплять физиологическое дыхание.

Ребенок стоит прямо, ноги врозь, руки опустить. Поднять руки в стороны (вдох), а затем хлопнуть ими по бедрам (выдох), произносить «ку-ка-ре-ку».

Дыхательное упражнение «Паровозик»

Цель: развивать дыхательную мускулатуру

Ходьба, делая попеременные движения руками и приговаривая: «чух-чух-чух». Через определенные промежутки времени можно останавливаться и говорить «ту-тууу». Продолжительность – до 30 секунд.

Дыхательное упражнение «Часики»

Цель: укреплять физиологическое дыхание.

Ребенок стоит, расставив слегка ноги, руки опустить. Размахивая прямыми руками вперед и назад, произносить «тик-так». Повторить до 10 раз.

Дыхательное упражнение «Горячий чай»

Цель: развивать дыхательную мускулатуру

Взрослый предлагает ребенку подуть 2-3мя короткими выдохами на горячий чай, чтобы он быстрее остыл. Ребенок дует. Если все выполняется верно, то «пар» отклоняется от чашки.

Дыхательное упражнение «Греем руки»

Цель: развивать дыхательную мускулатуру

Предложите ребёнку контролировать выдох ладошками (*тыльной стороной*) – дуем на ладошки. Если «ветерок» холодный и воздушная струя узкая. При теплом «ветерке», «летний», воздушная струя широкая, ладошки греются.

Дыхательное упражнение «Снежинки»

Цель: тренировать правильное носовое дыхание

На полянку, на лужок

Тихо падает снежок.

И летят снежиночки,

Белые пушиночки.

Воспитатель показывает правильное выполнение упражнения: вдохнули носом, губы сложили трубочкой и дуем на снежинки. (Повторить 4-6 раз.)

Дыхательное упражнение «Бегемоты»

Цель: тренировать силу вдоха и выдоха.

Ребенок лежит или сидит. Ребенок кладет ладонь на область диафрагмы и глубоко дышит. Вдох и выдох производится через нос.

Упражнение может выполняться в положении сидя и сопровождаться рифмовкой:

Сели бегемоты, потрогали животики.

То животик поднимается (вдох),

То животик опускается (выдох).

Дыхательное упражнение «В лесу»

Цель: формировать правильное речевое дыхание.

Представьте, что вы заблудились в густом лесу. Сделав вдох, на выдохе произнесите "ау". Меняйте интонацию и громкость и поворачивайтесь то влево, то вправо. Повторите с ребенком пять-шесть раз.

Дыхательное упражнение «Волна»

Цель: тренировать силу вдоха и выдоха.

Ребенок лежит на полу, ноги вместе, руки по швам. На вдохе руки поднимаются над головой, касаясь пола, на выдохе медленно возвращаются в исходное положение. Одновременно с выдохом ребенок говорит "Вни-и-и-з". После освоения ребенком этого упражнения проговаривание отменяется.

Дыхательное упражнение «Хомячок»

Цель: развивать плавный, длительный выдох.

Предложите ребенку пройти несколько шагов (до 10-15), надув щёки, как хомячок, затем легко хлопнуть себя по щекам – выпустить воздух изо рта и пройти ещё немного, дыша носом.

Дыхательное упражнение «Лягушонок»

Цель: формировать правильное речевое дыхание.

Расположите ноги вместе. Представьте, как лягушонок быстро и резко прыгает, и повторите его прыжки: слегка приседая, вдохнув, прыгните вперед. Приземлившись, "квакните". Повторите три-четыре раза.

Дыхательное упражнение «Звуки вокруг нас»

Цель: формировать правильное речевое дыхание

В мире вокруг нас много разных звуков. Как плачет малыш? «А-а-а!» А как вздыхает медвежонок, когда у него болит зуб? «О-о-о!» Самолёт в небе гудит? «У-у-у!» А как пароход на реке гудит? «Ы-ы-ы!»

Дыхательное упражнение «Подуй на одуванчик»

Цель: тренировать силу вдоха и выдоха.

Ребенок стоит или сидит. Делает глубокий вдох носом, затем длинный выдох через рот, как будто хочет сдуть с одуванчика пух.

Дыхательное упражнение «Понюхаем цветочек»

Цель: тренировать правильное носовое дыхание

Здравствуй, милый мой цветок.

Улыбнулся ветерок.

Солнце лучиком играя,

Целый день тебя ласкает.

Воспитатель показывает правильное выполнение упражнения: глубокий вдох при спокойно сомкнутых губах (Повторить 4-5 раз).

ИГРОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ НА УКРЕПЛЕНИЕ ОСАНКИ, МЫШЦ СПИНЫ И БРЮШНОГО ПРЕССА

«Ель, ёлка, ёлочка»

Цель: закреплять способность удерживать правильную осанку в свободном пространстве, развивать скорость реакции на сигнал.

Дети произвольно двигаются по залу. Взрослый дает команды: «*ель!*» – дети принимают правильную осанку (сводят лопатки, макушкой тянутся вверх, чуть разводят руки в стороны, ладони вверх); «*ёлка*» – дети выполняют полуприсед, колени в стороны, руки слегка отведены от туловища; «*ёлочка*» – дети выполняют полный присед, колени разведены, руки в стороны под углом 45°, а затем снова начинают движение. Отмечаются дети, сумевшие при выполнении задания удержать прямую спину. Желательно, чтобы дети могли контролировать свои движения, глядя в зеркало.

«Дракон»

Цель: упражнять в ползании на четвереньках, развивать умение слаженно двигаться «паровозиком», не расцепляя рук, вызывать у детей положительные эмоции.

Дети стоят в кругу. К одному из них подходит воспитатель и говорит:

Я – иду, иду, иду,

Я – дракон, дракон, дракон,

Хочешь жить со мной в ладу?

Становись моим хвостом!

Если ребёнок соглашается, воспитатель предлагает ему проползти на четвереньках между ног и встать сзади него, взяв за талию. Игра продолжается до тех пор, пока змея не «соберёт» всех детей. После этого змея «ползает» по залу, поворачивая, огибая различные предметы.

«Голодная акула».

Вариант 1.

Цель: укреплять мышечный корсет ребенка, внимание, скорость реакции.

Из числа детей выбирается водящий – «акула». Остальные дети – рыбки, резвящиеся в воде, которые, лежа на животе, выполняют разнообразные движения плавниками-руками, хвостиком – ногами. (Не более 1 минуты). По команде взрослого «Акула!» дети переворачиваются на спину, лежат неподвижно, расположив пятки, таз, плечи, голову на одной прямой – «зарывшись в ил». Водящий проверяет, все ли рыбки хорошо спрятались. Проигравшие дети (пошевелившиеся, лежащие не **правильно**) выбывают из игры.

«Голодная акула».

Вариант 2.

Цель: закреплять умение удерживать грудь и ноги над полом, содействовать укреплению мышечного корсета.

Лёжа на животе, дети быстро работают ногами – «хвостами», чтобы не попасть голодной акуле в пасть. Как только у одной из рыбок хвост перестает работать, водящий осаливает её и занимает её место. Игра длится 1-2 минуты; за это время все играющие должны побывать в роли акулы.

«Жучки и птица».

Цель: укреплять мышцы туловища и конечностей, создавать условия для разгрузки позвоночника, развивать внимание.

Водящий «птица» встает у стены и закрывает глаза. Дети – «жучки» – бегают на высоких четвереньках по залу. По сигналу «птица летит» жучки принимают «позу ребенка» (сесть на пятки, наклониться вниз, руки вдоль тела, голову на пол, прикрывают ладонями пятки). Кто не успел принять оговоренную позу – выходит из игры.

«Совушка»

Цель: упражнять в удержании правильной осанки, развивать скорость реакции, умение оценивать осанку другого

Дети свободно располагаются в зале. После слов: «День наступает, всё оживает» они произвольно двигаются по залу. «Ночь наступает, все замирает, сова вылетает» - дети останавливаются, принимают правильную осанку. Сова забирает к себе в дупло тех, кто стоит неправильно.

«Самолеты»

Цель: закреплять умение удерживать правильную осанку, развивать способность оценивать осанку у другого.

Детям предлагается отвести руки и плечи назад так, чтобы были сведены лопатки, правильно держать голову (голова немного приподнята). Такое положение тела ребенок удерживает в движении по залу, т. е. в полете. Водящий «диспетчер» следит за выполнением правил (оговоренного положения тела), иначе самолет считается неисправным и пилоту будет дана команда «на посадку».

«Солнечный зайчик»

Цель: укреплять мышцы брюшного пресса, развивать быстроту реакции.

Дети лежат на спине, телами образуя круг – «зеркало». У одного из них в руках мяч – «солнечный зайчик». Когда зазвучит музыка, ребенок садится (без помощи рук, и кладет мяч между щиколоток партнеру справа, а сам медленно ложится на спину). Игра продолжается пока звучит музыка. Инструктор отмечает детей, быстро и правильно выполнивших движение.

«Гусеницы»

Цель: укреплять мышечный корсет, содействовать разгрузке позвоночника, развивать умение действовать сообща,

Дети делятся на команды по 3 человека, ложатся на пол друг за другом в линию, берут друг друга ладонями на голеностопные суставы (гусеница загорает). По команде перекатываются вправо или влево названное количество раз. Выигрывает команда, не разнявшая рук, та, которая быстрее и точнее других выполнила задание. Также необходимо отметить всех детей, не опустивших руки и правильно выполнивших перекач (без скручивания туловища)

«Лежачий футбол».

Цель: укрепление мышц спины, живота, рук.

Дети делятся на 2 команды и ложатся на живот на противоположные края ковра. Задача игроков – прогнувшись, оттолкнуть большой мяч (фитбол) двумя руками вперед, в направлении ворот противоположной команды. Выигрывает команда, не пропустившая мяч в свои ворота.

«Веселые медвежата»

Цель: закреплять умение двигаться на ягодицах, не теряя правильной осанки.

Дети делятся на 2 команды и выстраиваются на стартовой линии, сидя на ягодицах, гимнастическая палка на лопатках. По сигналу взрослого первые игроки начинают двигаться на ягодицах вперед до касания с ограничителем (8-10 шагов), и возвращаются обратно, передав эстафету партнеру по команде. Выигрывает команда, первой закончившая эстафету. Отмечаются все дети, сумевшие удержать спину ровной на всей дистанции

Расставить посты

Цель: развивать скорость реакции, закреплять навык правильной осанки, умение оценивать осанку у другого ребенка.

Дети, построенные колонной, во главе с «командиром» идут друг за другом. Когда «командир» хлопнет в ладоши, замыкающий колонну должен остановиться. Игра заканчивается, когда «командир» расставит всех участников игры («часовых»). После того, как посты расставлены, «командир» проверяет правильность осанки играющих.

ИГРОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ПРАВИЛЬНОЙ ПОСТАНОВКИ СТОП ПРИ ХОДЬБЕ, УКРЕПЛЕНИЕ МЫШЦ И СВЯЗОК СТОП С ЦЕЛЬЮ ПРЕДУПРЕЖДЕНИЯ ПЛОСКОСТОПИЯ

«Подъемный кран»

Цель: развивать ловкость, координацию движений, укреплять суставно-мышечный аппарат ног

Дети садятся на ковер, упираются руками сзади в пол, переносят набивной мяч весом 500 г, захватив его ногами, то вправо, то влево и произносят:

Я сейчас подъемный кран.

Он на стройке великан.

Груз тяжелый поднимает.

Как построить домик — знает.

«Гармошка»

Цель: развивать ловкость, координацию движений, укреплять суставно-мышечный аппарат ног

И.п. — сед на ковре, упор сзади, согнуть ноги, соединить стопы, спина прямая, на полу перед ногами расстелена простынка.

Соберу простынку ножкой

Словно ребрышки гармошки (собрать правой стопой простынку.)

Разглажу быстро стопой.

И соберу другой ногой. (разгладить простынку, удерживая край.)

«Упрямыцы»

Цель: развивать ловкость, координацию движений, укреплять суставно-мышечный аппарат ног

И.п. — сед на ковре, упор сзади, согнуть ноги, соединить стопы, спина прямая.

Встретились два козленка,

Два упрямых ребенка (приподнять ноги, давить стопами друг в друга.)

Бодались, бодались, сражались, сражались...

Потом они устали, играть вместе стали. (опустить ноги, выпрямить, отдохнуть.)

«Ежик»

Цель: развивать ловкость, координацию движений, укреплять суставно-мышечный аппарат ног

И.п. — сед на ковре или стуле, под правой стопой массажный мяч любого диаметра, спина прямая.

Этот мячик так хорош! (катать стопой мяч вперед-назад)

Он на ежика похож.

Буду ножки укреплять (катать мяч стопой по кругу) —

Мячик ножками катать (выполнить то же другой ногой).

«Медведь»

Цель: развивать ловкость, координацию движений, укреплять суставно-мышечный аппарат ног

Ой-ее-ее-ечки!

Спал медведь на коечке (поднимаются на носки, то на пятки)

Свесились с кровати

Две босые пятки (поднимаются на носки и на пятки, расположив стопы на одной линии носками внутрь)

Две босые, две смешные,
Ой, смешные пятки! *(поднимаются на носки и на пятки, расположив стопы носками наружу)*
Увидела Мышка,
Мышка-шалунишка, *(переминаются с ноги на ногу)*
Влезла на кроватку,
Хвать его за пятку *(делают выпад ногой вперед, затем разворачиваются на 180, поменяв опорную ногу).*

«Лягушата»

Цель: развивать ловкость, координацию движений, укреплять суставно-мышечный аппарат ног

И.п. — сед на ковре, ноги согнуть, стопа упирается в стопу, руки на колени, спина прямая. *Жили-были лягушата (руками надавливать на колени и соединять колени вместе). Озорные, как ребята.*

Они лапки разминали (упор руками сзади в пол; скользя внешней стороной стоп, разгибать и сгибать ноги).

Силу лапок показали.

Могли комариков поймать (приподнять ноги, похлопать стопами):

Раз, два, три, четыре, пять!

«Веселый зоосад»

Цель: развивать ловкость, координацию движений, укреплять суставно-мышечный аппарат ног

- «Танцующий верблюд». *И.п.* - стоя, ноги врозь, стопы параллельно, руки за спиной. Ходьба на месте с поочередным подниманием пятки (носки от пола не отрывать).

- «Забавный медвежонок». *И.п.* - стоя на наружных краях стоп, руки на поясе. Ходьба на месте на наружных краях стоп. То же с продвижением вперед-назад, вправо-влево. То же, кружась на месте вправо и влево.

- «Смеющийся сурок». *И.п.* - стоя, ноги вместе, руки перед грудью локтями вниз, кисти направлены пальцами вниз. 1-2 - полуприсед на носках, улыбнуться; 3-4 - и.п.

- «Тигренок потягивается». *И.п.* - сидя на пятках, руки в упоре впереди. 1-2 - выпрямить ноги, упор стоя, согнувшись; 3-4 - и.п.

- «Резвые зайчата». *И.п.* - стоя, ноги вместе, руки на поясе. 1-16 - подскоки на носках (пятки вместе).

«Сидячий футбол»

Цель: развивать мышцы ног и ступней, меткость, координацию движений.

Дети сидят на полу, одна команда напротив другой на расстоянии 3 метров (и. п. сидя, ноги согнуты в коленях и прижаты к животу). Задача команд – сбить мячами наибольшее количество кеглей, стоящих по центру зала между командами. Условие: руками мячей не касаться.

«Не выпусти мяч из круга».

Цель: развивать ловкость, координацию движений, укреплять суставно-мышечный аппарат ног, содействовать профилактике плоскостопия.

Дети располагаются на полу, сидя в кругу (упор руками сзади, ноги врозь). По команде начинают перекатывать мяч друг другу, без помощи рук. Выпустивший мяч из круга выходит из игры.

«Стирка»

Оборудование: платочки (салфетки).

Цель: развивать ловкость, координацию движений, укреплять суставно-мышечный аппарат ног, содействовать профилактике плоскостопия.

На полу перед детьми платочки. Пальцами ноги дети собирают платочек в гармошку и отпускают 2 раза (стирают). Затем берут платочек за край, поднимают и опускают его (полощут) и снова собирают в гармошку (отжимают) и вешают платочек сушиться.

Эстафета с машиной

Оборудование: машина с веревочкой.

Цель: развивать ловкость, координацию движений, укреплять суставно-мышечный аппарат ног, содействовать профилактике плоскостопия.

Дети стоят в шеренге, плечом к плечу. Возле первого ребенка стоит машина с веревочкой. Он пальцами ноги берет веревочку и подтягивает машину до второго ребенка, передает ее следующему, не опуская на пол.

Эстафета "Загрузи машину"

Оборудование: машины, палочки, карандаши, фломастеры.

Цель: развивать ловкость, координацию движений, укреплять суставно-мышечный аппарат ног, содействовать профилактике плоскостопия.

Дети стоят босиком, руки на поясе, спина прямая, пальцами ног поочередно берут палочки и передают их друг другу по цепочке, последний складывает в машину.

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ

П/и «Самолеты»

Цель: учить легкости движений, действовать после сигнала.

Ход игры: Перед игрой необходимо показать все игровые движения. Дети становятся на одной стороне площадки. Воспитатель говорит: «К полету готовы. Завести моторы!». Дети делают вращательные движения руками перед грудью. После сигнала «Полетели!» разводят руки в стороны и разбегаются по залу. По сигналу «На посадку!» играющие направляются на свою сторону площадки.

«У медведя во бору»

Цель: развивать быстроту реакции, сноровку, быстроту движений

Ход игры: Определяется берлога медведя (на конце площадке) и дом детей на другом конце. Дети идут в лес гулять и выполняют движения в соответствии с текстом:

У медведя во бору,

Грибы, ягоды беру,

А медведь не спит

И на нас рычит.

Как только дети закончили говорить стихотворение медведь с рычанием начинает ловить детей, они бегут домой.

П/и «Зайка»

Цель: развивать ловкость, быстрый бег.

Ход игры: Выбираются 2 ребенка: «зайчик» и «волк». Дети образуют круг, взявшись за руки. За кругом – «зайчик». В кругу «волк». Дети ведут хоровод и произносят стихотворение. А «зайка» прыгает за кругом:

Скачет зайка маленький около завалинки,

Быстро скачет зайка, ты его поймай-ка!

«Волк» старается выбежать из круга и поймать «зайчика». Когда «зайчик» пойман, игра продолжается с другими игроками.

«Карусель»

Цель: учить передвигаться в кругу, изменяя темп и направление движения.

Ход игры: Игроки идут по кругу, взявшись за руки, и говорят:

Еле-еле, еле-еле, закружились карусели.

А потом-потом-потом, всё бегом-бегом-бегом. (бегут по кругу)

Тише-тише, не спешите, карусель остановите (останавливаются)

Раз-два, раз-два – вот и кончилась игра (хлопают в такт словам на месте). Во время бега не отпускать руки.

П/и «Зайцы и медведи»

Цель: развивать ловкость, умение перевоплощаться.

Ход игры: Ребенок-«медведь» сидит на корточках и дремлет. Дети- «зайцы» прыгают вокруг и дразнят его:

Мишка бурый, мишка бурый,

Отчего такой ты хмурый?

«Медведь» встает, отвечает:

Я медком не угостился

Вот на всех и рассердился.

1,2,3,4,5 – начинаю всех гонять!

После этого «медведь» ловит «зайцев».

П/и «Лохматый пес»

Цель: развивать внимание, быстрый бег; учить по-разному обозначать предметы в игре.

Ход игры: Дети стоят на одной стороне площадки. Водящий – пес – на другой стороне.

Дети тихо подходят к нему со словами:

Вот лежит лохматый пес,

В лапы свой уткнувши нос.

Тихо, смиренно он лежит,

Не то дремлет, не то спит.

Подойдем к нему, разбудим,

И посмотрим что-то будет!

После этих слов пес вскакивает и громко лает. Дети разбегаются, а пес старается их поймать.

П/и «Пузырь»

Цель: развивать ловкость, умение образовывать круг, меняя его размер в зависимости от игровых действий

Ход игры: Дети вместе с воспитателем, взявшись за руки, образуют круг и проговаривают слова:

Раздувайся пузырь, раздувайся большой.

Оставайся такой да не лопайся.

Играющие в соответствии с текстом отходят назад держась за руки до тех пор, пока воспитатель не скажет: «Лопнул пузырь!». Тогда играющие приседают на корточки и говорят «Хлоп!». И идут в цент круга со звуком «ш-ш-ш». затем снова становятся в круг.

П/и «Кот Васька»

Цель: развивать внимание, ловкость.

Ход игры: Дети водят хоровод, в середине «спит» кот.

*Мыши водят хоровод
На лежанке дремлет кот.
Тише, мыши, не шумите,
Кота Ваську не будите.
Как проснётся Васька кот
Разобьёт наш хоровод.*

Кот просыпается, ловит мышей. Мыши убегают в домики.

П/и «Дети и волк»

Цель: развивать двигательные умения и навыки, ловкость

Ход игры: На одной стороне площадки перед начерченной линией стоят дети. На противоположной стороне, за "деревом" (стулом или столбиком), сидит "волк" - ведущий.

Воспитатель проговаривает:

*Дети в лесу гуляли, землянику собирали,
Много ягодок везде – и на кочках, и в траве.*

Дети расходятся по площадке, бегают. Воспитатель продолжает:

Но вот сучья затрещали...

*Дети, дети, не зевайте,
Волк за елью, - убегайте!*

Дети разбегаются, «волк» их ловит. Пойманный ребенок становится «волком», и игра начинается сначала

«Зайка серый умывается...»

Цель: упражнять в прыжках на двух ногах с продвижением вперед в соответствии с текстом.

Ход игры: Все становятся в круг, выбирается зайка, он становится в центр круга. Дети, образующие круг говорят:

*Зайка серый умывается. Вымыл хвостик,
Видно, в гости собирается, Вымыл ухо,
Вымыл носик. Вытер сухо!*

Зайка проделывает все движения, соответствующие тексту. Затем он подпрыгивает на двух ногах, продвигаясь (идет в гости) к кому-нибудь из детей в кругу. Тот становится на место зайки.

«Перелет птиц»

Цель: развивать реакцию на словесные сигналы, упражняться в лазании по гимнастической лестнице.

Ход игры: Дети стоят на одном конце зала, они птицы. На другом конце зала вышка (гимнастическая стенка). По сигналу воспитателя: «Птицы улетают!» - птицы летят, расправив крылья. По сигналу «Буря!» - птицы летят на вышку – скрываются от бури на деревьях. После слов: «Буря прекратилась», - птицы снова летят.

«Пингвины и медведь»

Цель: укреплять мышцы ног.

Ход игры: игроки – «пингвины» находятся в «домике» на одной стороне площадки, водящий – «медведь» находится на противоположной стороне. По команде: «Пингвины, пошли гулять!» дети прыгают по площадке, удерживая мешочек коленями. По команде: «Медведь!» берут мешочки в руки и убегают в домик. Медведь догоняет и пятнает пингвинов. Можно прыгать с мешочком в руках.

«Мой веселый звонкий мяч»

Цель: упражнять детей в подпрыгивании на месте, слегка сгибая ноги в коленях.
Ход игры: дети строятся в рассыпную. Под ритм стихотворения они подпрыгивают на месте на носках двух ног. Взрослый может в это время имитировать отбивание мяча, делая движения рукой вверх – вниз.

Мой веселый звонкий мяч,
Ты куда пустился вскачь?
Желтый, красный, голубой,
Не угнаться за тобой!

С окончанием стихотворения взрослый говорит: «Мячики укатились», и дети разбегаются по залу. Затем все снова собираются в центре, и игра повторяется.

«Поросята и волк»

Цель: закреплять перешагивание через предметы.

Ход игры: игроки – «поросята» сидят в «домике» за гимнастической скамейкой. На противоположной стороне площадки находится «дверь» - дуга, за ней сидит водящий – «волк». Со словами: «Никакой на свете зверь не откроет эту дверь, волк из леса никогда не ворвется к нам сюда!» - дети перешагивают через гимнастическую скамейку и передвигаются по площадке на коленях или согнувшись. По команде: «Волк!» - поросята встают и убегают в домик, а волк подлезает под дугу, догоняет и пятнает поросят. Прятаться в домик, нужно обегая скамейку.

«Медведь»

Цель: развивать ловкость, воспитывать беговую выносливость.

Ход игры: играющие становятся в круг. Выбирается водящий – «медведь». Он ложится на пол в центре круга. Дети, взявшись за руки, хором произносят слова и выполняют движения в соответствии с текстом:

Как-то мы в лесу гуляли и медведя повстречали (*ходьба по кругу, взявшись за руки*).

Он под ёлкою лежит, растянулся и храпит (*остановиться и послушать*).

Мы вокруг него ходили, косолапого будили (*погрозить указательным пальцем*):

Ну-ка, Миша, ты вставай и быстрее нас догоняй! (*дети разбегаются по залу, медведь догоняет их*).

П/и «Зайцы и волк»

Цель: учить правильно прыгать на двух ногах; слушать текст и выполнять движения в соответствии с текстом.

Ход игры: Одного из играющих выбирают «волком». Остальные – «зайцы». В начале игры «зайцы» стоят в своих домиках, волк находится на противоположной стороне. «Зайцы» выходят из домиков, воспитатель говорит:

Зайцы скачут скок, скок, скок,

На зеленый на лужок.

Травку щиплют, кушают,

Осторожно слушают – не идет ли волк.

Дети прыгают, выполняют движения. После этих слов «волк» выходит из оврага и бежит за «зайцами», они убегают в свои домики. Пойманных «зайцев» «волк» отводит к себе в овраг.

«Паук и мухи»

Цель: развивать у детей умение выполнять действия по сигналу.

Ход игры: В одном из углов зала кружком обозначается паутина, в которой находится паук - водящий. Все остальные ребята — мухи. Все мухи «летают» по залу, жужжат. По сигналу ведущего «Паук!» мухи замирают. Паук выходит из укрытия и внимательно

осматривает всех мух. Тех, которые пошевелились, он отводит в свою паутину. После двух-трех повторений, подсчитывается количество пойманных мух.

П/и «Хрюшки и пес»

Цель: развивать двигательные способности, быстроту и ловкость, ориентацию в пространстве

Ход игры: Хрюшки в лужице лежали, хрюшки ножками болтали (*ложатся на пол на живот и болтают ногами*),

Показали пяточки, свои хвостики-крючки (*встают на колени, опираясь руками о пол, поднимают голову и «вертят хвостиком»*).

Песик по двору гулял, поросенок распугал (*дети - «поросята» садятся на колени, «песик» ходит вокруг, пугая их*),

Гав-гав-гав, да-да-да! Разбегайтесь кто куда! (*«поросята» убегают на места*).

«ВЕСЕЛЫЙ ТРЕНИНГ»

1.«**Качалочка**». Перекаты в группировке лежа на спине. Повтор 3 раза. Для укрепления мышц рук, ног, туловища, развития силы и гибкости.

2.«**Цапля**». Стойка на одной ноге, поочередно. Для мышц ног, развития координации.

3.«**Морская звезда**». Лежа на животе – руки и ноги в стороны, прогнуться. Для укрепления мышц ног, рук, спины.

4.«**Стойкий оловянный солдатик**». Стойка на коленях, руки вдоль туловища. Наклониться назад, спину держать прямо, выпрямится. Повтор 3-4 раза. Для укрепления мышц спины живота, бедер.

5.«**Самолёт**». Сидя, ноги вместе на полу. Поднять ноги вверх, руки в стороны. Удерживать позу 5-8 сек. Повтор 3 раза. Для укрепления мышц живота, ног, рук.

6.«**Потягивание**». Лежа на спине. Потянуть левую ногу пяткой вперед, а левую руку над головой, потом сменить, затем – двумя ногами и руками вместе. Растяжка мышц.

7.«**Ах, ладошки, вы ладошки**». Встать прямо, соединить ладони за спиной, вывернув их, расположить пальцами вверх. Удерживать позу. Медленно опустить руки, встряхнуть кистями. Упражнение для осанки.

8.«**Карусель**». Сидя, углом на полу. Повороты вокруг себя, помогая руками. Для мышц ног, рук, живота.

9.«**Покачай малышку**». Сидя, поднять к груди стопу, обняв ее руками. Покачать «малышку», касаясь лбом колена и голени. Сменить ноги. Развивает гибкость суставов ног, создает чувство радости.

10.«**Танец медвежат**». Стоя, полуприседания с покачиванием в стороны, руки на поясе. Укрепляет мышцы ног.

11.«**Маленький мостик**». Лежа на спине, упор сзади на локтях, удерживать позу, спина прямая. Повтор 3 раза. Для мышц рук, живота, ног, развития силы и гибкости.

12.«**Паровозик**». Сидя, на полу, ползание на ягодицах, вперед и назад. Для укрепления мышц ног, ягодиц.

13.«**Колобок**». Группировки в положении сидя и лежа на спине. Для мышц плечевого пояса, живота, спины, гибкости.

14.«**Ножницы**». Лежа на спине, поднять ноги и выполнять скрестные движения. Повторить 3 раза. Для мышц живота, ног.

15.«**Птица**». Лежа на животе, руки вверх-в стороны, прогнуться. Махать руками – отдых. Повтор 2-3 раза. Для мышц плечевого пояса, живота, спины, ног, для развития гибкости.

16.«Плавание на байдарке». Сидя, согнув ноги на полу, руки вперед. Лечь на спину и подняться без помощи ног. Повтор 5 раз. Для мышц спины, живота, ног.

17.«Велосипед». Лежа на спине, сгибать и разгибать ноги. Улучшает кровообращение в ногах, улучшает работу кишечника.

18.«Гусеница». Стойка на четвереньках, подтянуть колени к рукам, не отрывая их от пола, переставить руки вперед как можно дальше. Повторить. Для укрепления мышц рук, ног, туловища.

УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

В целях доступности получения дополнительного образования обучающимися с ограниченными возможностями здоровья Учреждением обеспечиваются **специальные условия** (в случае необходимости) для получения образования обучающимися с ограниченными возможностями здоровья, в том числе:

а) для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья **по зрению**:

размещение в доступных для обучающихся, являющихся слепыми и слабовидящими, местах и в адаптированной форме (с учетом их особых потребностей) тактильные информационные таблички, выполненные укрупненным шрифтом, и с использованием рельефно-линейного шрифта или рельефно-точечного шрифта Брайля, с номерами и наименованиями помещений, а также справочной информацией о расписании учебных занятий;

доступ обучающегося, являющегося слепым и использующего собаку-поводыря, к зданию организации, осуществляющей образовательную деятельность, располагающему местом для размещения собаки-поводыря в часы обучения самого обучающегося;

звуковые маяки, облегчающие поиск входа в организацию, осуществляющую образовательную деятельность;

выпуск альтернативных форматов печатных материалов по дополнительным общеобразовательным программам (крупный шрифт или аудиофайлы);

контрастную маркировку проступей крайних ступеней в виде противоскользящих полос, а также контрастную маркировку прозрачных полотен дверей, ограждений (перегородок). При реализации дополнительных общеразвивающих программ в области физической культуры и спорта, организации, осуществляющие образовательную деятельность, край ванны бассейна по всему периметру должны выделять полосой, имеющей контрастную окраску по отношению к цвету обходной дорожки;

применение специальных методов и приемов обучения, связанных с показом и демонстрацией движений и практических действий;

использование специальных учебников, учебных пособий и наглядных дидактических средств (муляжи, модели, макеты, укрупненные и (или) рельефные иллюстрации);

применение специального спортивного инвентаря <22> и рельефно-контрастной маркировки спортивных залов и игровых площадок (при реализации дополнительных общеразвивающих программ в области физической культуры и спорта);

<22> Статья 11.1 Федерального закона от 24 ноября 1995 г. N 181-ФЗ "О социальной защите инвалидов в Российской Федерации" (Собрание законодательства Российской Федерации, 1995, N 48, ст. 4563; 2003, N 43, ст. 4108; 2021, N 1, ст. 17).

б) для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья **по слуху**:

дублирование звуковой справочной информации о расписании учебных занятий визуальной (установка визуально-акустического оборудования с возможностью трансляции субтитров);

обеспечение возможности понимания и восприятия обучающимися на слухозрительной основе инструкций и речевого материала, связанного с тематикой учебных занятий, а также использования его в самостоятельной речи;

использование с учетом речевого развития обучающихся разных форм словесной речи (устной, письменной, дактильной) для обеспечения полноты и точности восприятия информации и организации речевого взаимодействия в процессе учебных занятий;

в) для обучающихся, имеющих нарушения **опорно-двигательного аппарата:**

материально-технические условия, предусматривающие возможность беспрепятственного доступа обучающихся в учебные помещения, столовые, туалетные и другие помещения организации, осуществляющей образовательную деятельность, а также их пребывания в указанных помещениях (наличие пандусов, поручней, расширенных дверных проемов, лифтов, локальное понижение стоек-барьеров до высоты не более 0,8 м; наличие специальных кресел и других приспособлений);

безбарьерную архитектурно-планировочную среду;

обеспечение возможности вербальной и невербальной коммуникации (для обучающихся с двигательными нарушениями в сочетании с грубыми нарушениями речи и коммуникации);

включение в содержание образования упражнений на развитие равновесия, точность воспроизведения характера движений по темпу, ритмичности, напряженности, амплитуде и другое (при реализации дополнительных общеразвивающих программ в области физической культуры и спорта);

г) для обучающихся **с тяжелыми нарушениями речи:**

адаптация содержания теоретического материала в текстовом/аудио-/видеоформате в соответствии с речевыми возможностями обучающихся; создание условий, облегчающих работу с данным теоретическим материалом (восприятие/воспроизведение);

использование средств альтернативной коммуникации, включая коммуникаторы, специальные планшеты, кнопки, коммуникативные программы, коммуникативные доски и так далее;

преимущественное использование методов и приемов демонстрации, показа действий, зрительного образца перед вербальными методами на первоначальном периоде обучения;

стимуляция речевой активности и коммуникации (словесные отчеты о выполненных действиях, формулирование вопросов, поддержание диалога, информирование о возникающих проблемах);

обеспечение понимания обращенной речи (четкое, внятное проговаривание инструкций, коротких и ясных по содержанию);

нормативные речевые образцы (грамотная речь педагога (тренера, инструктора);

расширение пассивного и активного словаря обучающихся с тяжелыми нарушениями речи за счет освоения специальной терминологии;

д) для обучающихся **с расстройствами аутистического спектра (РАС)** - использование визуальных расписаний;

е) для обучающихся **с задержкой психического развития:**

использование дополнительной визуальной поддержки в виде смысловых опор, облегчающих восприятие инструкций, усвоение правил, алгоритмов выполнения спортивных упражнений (например, пошаговая памятка или визуальная подсказка, выполненная в знаково-символической форме);

обеспечение особой структуры учебного занятия, обеспечивающей профилактику физических, эмоциональных и/или интеллектуальных перегрузок и формирование саморегуляции деятельности и поведения;

использование специальных приемов и методов обучения;

дифференциация требований к процессу и результатам учебных занятий с учетом психофизических возможностей обучающихся;

соблюдение оптимального режима физической нагрузки с учетом особенностей нейродинамики обучающегося, его работоспособности, темповых характеристик, использование гибкого подхода к выбору видов и режима физической нагрузки с учетом особенностей функционального состояния центральной нервной системы и нейродинамики психических процессов обучающегося (быстрой истощаемости, низкой работоспособности, пониженного общего тонуса и другие), использование здоровьесберегающих и коррекционно-оздоровительных технологий, направленных на компенсацию нарушений моторики, пространственной ориентировки, внимания, скоординированности межанализаторных систем (при реализации дополнительных общеразвивающих программ в области физической культуры и спорта);

ж) для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями):

специально оборудованные «зоны отдыха» для снятия сенсорной и эмоциональной перегрузки;

для обучающихся с выраженными сложными дефектами (тяжелыми и множественными нарушениями развития) (ТМНР) - психолого-педагогическое тьюторское сопровождение;

учет особенностей обучающихся с умственной отсталостью (коммуникативные трудности с новыми людьми, замедленное восприятие и ориентировка в новом пространстве, ограниченное понимание словесной инструкции, замедленный темп усвоения нового материала, новых движений, изменения в поведении при физических нагрузках);

сочетание различных методов обучения (подражание, показ, образец, словесная инструкция) с преобладанием практических методов обучения, многократное повторение для усвоения нового материала, новых движений.

Занятия в объединениях с обучающимися с ограниченными возможностями здоровья могут быть организованы как совместно с другими обучающимися, так и в отдельных группах, в том числе по индивидуальному учебному плану.

СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1.Моргунова О.Н. Физкультурно-оздоровительная работа в ДОУ. Воронеж. ЧП Лакоценин СС 2007

2.Моргунова О.Н. Профилактика плоскостопия и нарушений осанки в ДОУ. Воронеж, учитель, 2005

3.Утробина К.К. Занимательная физкультура в детском саду 5-7 лет. М.Гном и Д., 2003

4.Фирилёва Ж.Е., Сайкина Е.Г. Лечебно-профилактический танец «Фитнес - Данс», учебное пособие СПб, «Детство-пресс» 2007

5. Ключева М.Н. «Корректирующая гимнастика для детей с нарушением опорно-двигательного аппарата в условиях детского сада» - СПб.: ДЕТСТВО – ПРЕСС, 2007.

6. Бабенкова Е.А. «Как сделать осанку красивой, а походку легкой» - М.: ТЦ Сфера, 2008.

7. Потапчук А.А. «Как сформировать правильную осанку у ребенка» СПб.: Речь; М.: Сфера, 2009.

8. Т.С. Никанорова, Е.М. Сергиенко «Здоровячок. Система оздоровления дошкольников» – Воронеж: ЧП Лакоценин, 2007.

9. Полтавцева Н.В., Стожарова М.Ю., Краснова Р.С., Гаврилова И.А. «Приобщаем дошкольников к здоровому образу жизни» – М.: ТЦ Сфера, 2012.

10. Волков П. и др. «Новые направления лечебно-оздоровительной работы в ДОУ». Здоровье дошкольника, №3, 2008.

11. Пенькова И. «Новые подходы к профилактике нарушений осанки и сводов стоп у детей на занятиях по физическому воспитанию». Дошкольное воспитание, №9, 2010

12. Козырева О.В. «Лечебная физкультура для дошкольников». М: Просвещение, 2006.

Приложение 1

Таблица достижений уровня физических качеств воспитанников

Ф.И. ребенка (возраст к моменту тестирования)	Исследование силовых качеств мышечных групп туловища				Определение подвижности позвоночника			
	Определение динамической работоспособности мышц спины		Определение динамической работоспособности мышц живота		Сгибание (подвижность позвоночника вперед)		Наклон в сторону (подвижность позвоночника вправо, влево)	
	с	м	с	м	с	м	с	м

Приложение 2

Метод педагогического наблюдения

Наблюдая в ходе занятий за детьми, инструктор обращает внимание на их поведение, проявление интереса, степень внимания, внешние признаки реакции на физическую нагрузку. В результате применения данного метода выявляется, насколько детям интересны упражнения и игры, а также эффективность тех или иных упражнений и игр. Отмечаются основные знания, умения, навыки и личностные качества, приобретенные детьми в период реализации данной программы.

Приложение 3

Тестирование

Тестирование осанки:

Оценивается уровень развития физических качеств – ребенку предлагается пройти проверочные тесты, определяющие:

- гибкость позвоночника;
- силы мышечных групп спины;
- силы мышечных групп живота;
- силы мышечных групп плечевого пояса;

Мышцы, задействованные в проверочных тестах, являются основой мышечного корсета, который удерживает осанку в правильном положении.

Упражнения-тесты

Функциональные исследования позволяют установить гибкость позвоночника, силу и выносливость мышц спины и брюшного пресса к статическим нагрузкам.

Исследование силовых качеств мышечных групп туловища	
Определение динамической работоспособности мышц спины	Ребенок находится в положении лежа на животе, ноги выпрямлены и зафиксированы. Руки находятся за головой. Из этого положения ребенок делает максимально возможное количество подъемов туловища до максимального разгибания его в удобном ритме.
Определение динамической работоспособности мышц живота	Ребенок находится в положении лежа на спине, ноги согнуты в коленях и зафиксированы. Руки находятся за головой. Ребенок без помощи рук должен сесть и вернуться в исходное положение, причем сделать это максимально возможное количество раз в удобном ритме.
Определение подвижности позвоночника	
Сгибание (подвижность позвоночника вперед)	Наклоняясь вперед, ребенок должен достать плоскость пола у первого пальца стопы. Во время этого движения колени не должны сгибаться. Если ребенок не достает поверхности пола, то сантиметровой лентой измеряется расстояние от концевой фаланги первого пальца стопы.
Наклон в сторону (подвижность позвоночника вправо, влево)	Сантиметровой лентой измерить расстояние от концевой фаланги 3-го пальца выпрямленной кисти до плоскости пола у наружной лодыжки стопы, рука прижата к бедру. Наклонить туловище вправо (влево), ноги при этом движении должны быть прямыми, пятки не отрывать от пола, туловище не должно отклоняться ни вперед и назад. Правая (левая) рука скользит по наружно - боковой поверхности бедра. Повторить первое измерение. Разница между первым и вторым измерениями будет соответствовать подвижности позвоночника вправо (влево).