

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Начальная общеобразовательная школа – детский сад «Кунешчик»
города Бахчисарай Республики Крым**

ПРИНЯТО
на Педагогическом совете
МБОУ «НОШ - ДС «Кунешчик»
г. Бахчисарай
Протокол № 6 от 29.08.2025г.

УТВЕРЖДАНО
Заведующий
МБОУ «НОШ – ДС «Кунешчик»
г. Бахчисарай
С.М.Алиева
Приказ № 55-пд от 29.08.2025г.



**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
«Крепыш»**

Срок реализации: 1 год

Вид программы: модифицированный

Уровень: стартовый

Возраст обучающихся: 4-7 лет

Составитель: Сеитаблаев Ш.Э.

Должность: инструктор по физической культуре

г.Бахчисарай,
2025г.

Содержание

1. Комплекс основных характеристик образования:

объем, содержание, планируемые результаты

- пояснительная записка 3
- цель и задачи программы 5
- содержание программы; 6
- планируемые результаты 9

2. Комплекс организационно-педагогических условий

- календарный учебный график 9
- условия реализации программы 10
- формы аттестации 10
- оценочные материалы 10
- методическое и дидактическое обеспечение 11

Список литературы 12

Приложения 14

1. Комплекс основных характеристик образования

Пояснительная записка

Согласно ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» № 273 от 29.12.2012г., дополнительные услуги реализуются в целях формирования и развития творческих способностей детей, удовлетворения их индивидуальных потребностей в интеллектуальном, нравственном и физическом совершенствовании, формирования культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепления здоровья, а также организации их свободного времени. Дополнительное образование детей обеспечивает их адаптацию к жизни в обществе, профессиональную ориентацию, а также выявление и поддержку детей, проявивших выдающиеся способности. Дополнительные общеобразовательные общеразвивающие программы для детей должны учитывать возрастные и индивидуальные особенности детей.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Крепыш» разработана в соответствии с положениями, статьями и пунктами:

- Федерального закона РФ «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ;
- Постановления Правительства РФ от 28 октября 2013 г. № 966 "О лицензировании образовательной деятельности";
- Приказа Минобрнауки России от 09.11.2018 г. № 196 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам".
- Методических рекомендаций по разработке и реализации дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ, ГБОУ «Центр непрерывного повышения профессионального мастерства педагогических работников» Минпросвещения КБР «Региональный модельный центр», 2021г.
- Санитарно-эпидемиологических требований к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей, утвержденный постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 г. № 41;
- Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена Распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. N 996-р)
- Локальных нормативно-правовых актов МБДОУ «ДС №2 «Кунешчик» г. Бахчисарай

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Крепыш» имеет физкультурно-спортивную направленность. **Физкультурно-спортивная направленность** программы обусловлена тем, что занятия по программе направлены на формирование у маленького ребенка интереса к своему личному здоровью, на совершенствование всех видов движений и развитие физических качеств.

Новизна, актуальность, педагогическая целесообразность, отличительная особенность

Новизна программы «Крепыш» выражается в интеграции традиционных методов деятельности с оригинальными педагогическими технологиями.

Актуальность программы. Сегодня сохранение и укрепление здоровья детей - одна из главных стратегических задач развития страны. Она регламентируется и обеспечивается такими нормативно – правовыми документами, как Закон РФ «Об образовании», «О санитарно – эпидемиологическом благополучии населения», а также Указами Президента России «О неотложных мерах по обеспечению здоровья населения

Российской Федерации». В настоящее время происходят качественные изменения в осознании ценности жизни и здоровья человека.

Проблема сохранения здоровья, привитие навыков здорового образа жизни у дошкольников на сегодня очень актуальна.

Необходимо приложить все усилия для того, чтобы здоровье дошкольников не ухудшалось, приобщить детей к соблюдению здорового образа жизни, развить у детей физические данные, укрепить организм. Именно в этот возраст, закладывается фундамент правильного отношения к своему здоровью.

Педагогическая целесообразность. Методики, приемы и технологии, используемые в процессе реализации Программы, подобраны из числа адаптированных к особенностям физиологии и психологии дошкольников.

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. Педагогически значимым итогом освоения программы является содействие всестороннему, гармоничному развитию детей старшего дошкольного возраста.

Отличительной особенностью данной программы является расширение возможностей физического воспитания на основе планирования и организации процесса развития двигательных способностей в процессе выполнения таких видов деятельности как ходьба, оздоровительный бег, прыжки, упражнения на равновесие, и т.д., разнообразные виды массажа, дыхательная гимнастика, упражнения на релаксацию.

Адресат и уровень программы

Данная программа ориентирована на детей **5-7** лет с целью укрепления здоровья, развития пластичности, гибкости, правильной осанки, развития музыкальных и творческих способностей, психических процессов, нравственно-коммуникативных качеств личности. Прием осуществляется на основании личного заявления родителей. Форма обучения – очная, в образовательной организации.

Особенности организации образовательного процесса - системно-деятельностный подход:

- возрастная преемственность и поэтапность;
- широкая мотивация – опора на значимые мотивы, активное целеполагание;
- содействие гармоническому физическому развитию воспитанников и укреплению их здоровья;
- создание условий для развития жизненно важных двигательных умений и навыков, для формирования и развития опыта двигательной активности;
- представление механизмов, направленных на овладение воспитанниками общеразвивающими и корригирующими упражнениями;
- способствует воспитанию у дошкольников познавательной активности и интереса к занятиям физическими упражнениями, а также представления о том, что физическая культура - неотъемлемая часть жизни гармонично развитого человека. эмоциональная насыщенность занятий;
- сотрудничество педагога и воспитанников.

Формы реализации образовательной программы:

Традиционная модель реализации программы представляет собой линейную последовательность освоения содержания в течение одного года обучения в одной образовательной организации.

Формой осуществления образовательного процесса является учебная группа (до 15 человек) с постоянным составом, организованные по возрастному принципу (дети от 5 до 7 лет). Набор детей в группы свободный для всех физически здоровых детей, не имеющих противопоказаний к занятиям по состоянию здоровья.

Режим занятий - периодичность занятий 2 раза в неделю, продолжительностью 30 минут, общее количество часов в год – 64 часа; количество часов в неделю 60 минут.

Срок реализации программы 2021 -2022 учебный год.

Занятия начинаются с 1 октября и продолжаются до 25 мая.

Цель и задачи программы

Цель – Коррекция нарушений осанки и плоскостопия у детей младшего и старшего дошкольного возраста в процессе выполнения специализированных упражнений. Сохранение и укрепление психического и физического здоровья детей за счет качественного улучшения работы по укреплению здоровья воспитанников и формирования привычки к ЗОЖ, как показателей общечеловеческой культуры.

В рамках реализации программы «Крепыш» решаются следующие основные задачи:

1. Предметные:

- Формировать умения и навыков у детей правильного выполнения движений.
- Развивать физические качества детей (сила, выносливость, быстрота, ловкость, гибкость)
- Создавать условия для реализации потребностей дошкольников в двигательной активности.

2. Личностные:

- Формировать потребности детей в здоровом образе жизни.
- Воспитывать чувство уверенности в себе.
- Воспитывать правильное отношение к своему здоровью у детей.
- Оптимизировать работу с родителями.

3. Метапредметные:

- Укреплять физическое и психологическое здоровье детей.
- Повышать защитные свойства организма и его устойчивости к заболеваниям.
- Совершенствовать жизненно важные навыки и умения, посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям.
- Формировать общие представления о физической культуре и спорте, их значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья.
- Развивать интерес к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга.

Учебный план программы «Крепыш»

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		всего	теория	практика	
I.	Комплексы упражнений для формирования правильной осанки и коррекции плоскостопия.	64	24	40	
1-9	Комплекс упражнений для формирования правильной осанки	9	4	5	
10-18	Комплекс упражнений для профилактики и коррекции плоскостопия	9	4	5	Наблюдение
19-20	Комплекс упражнений для укрепления мускулатуры ног и свода стопы	2	1	1	
21-22	Комплекс для профилактики и коррекции плоскостопия «загадки»	2	1	1	Викторина
23-24	Комплекс для профилактики нарушений осанки на гимнастической стенке	2	1	1	
25-26	Комплекс упражнений для профилактики нарушений осанки на гимнастической стенке	2	0	2	
27-28	Комплекс упражнений для профилактики нарушений осанки на гимнастической стенке	2	0	2	
29-30	Комплекс для профилактики правильной осанки у стены	2	1	1	
31-32	Комплекс для профилактики и коррекции плоскостопия «весёлый зоосад»	2	0	2	Викторина
33-34	Комплекс для формирования правильной осанки с удержанием предметов на голове у стены	2	1	1	
35-36	Комплекс упражнений направленных на формирование правильной осанки и коррекции плоскостопия «весёлый зоосад».	2	0	2	Викторина
37-38	Комплекс для формирования правильной осанки	2	0	2	
39-40	Комплекс упражнений	2	1	1	Викторина

	направленных на профилактику и коррекцию плоскостопия «юные художники» Формирование правильной осанки				
41-42	Комплекс для оформления правильной осанки и коррекции плоскостопия с гимнастической палкой	2	1	1	
43-52	Комплекс упражнений для формирования правильной осанки и коррекции плоскостопия	10	4	6	Наблюдение
53-56	Комплекс для профилактики и коррекции плоскостопия с мячом и малым мячом	4	1	3	
57-63	Комплекс для формирования правильной осанки с удержанием предметов на голове	7	3	4	
64	Итоговое занятие	1	1	0	Наблюдение

Содержание учебного плана «Крепыш»

Комплексы упражнений и оздоровительных мероприятий.

Теория: Весь комплекс оздоровительных мероприятий осуществляется на протяжении всего года. Чтобы воспитать у дошкольников осмысленное и целостное отношение к собственному здоровью, проводятся практические и теоретические занятия с учетом предусмотренного учебного плана. В структуру занятий вплетены различные виды деятельности, такие как ходьба, оздоровительный бег, прыжки, упражнения на равновесие, и т.д., разнообразные виды массажа, дыхательная гимнастика, упражнения на релаксацию. Методика составления комплексов физкультурно-оздоровительных занятий состоит из нескольких частей. Подготовительная часть включает в себя общеразвивающие и корригирующие упражнения. Основная часть состоит из упражнений стоя, сидя, лежа на спине, на боку, на животе. В заключительную часть входят упражнения на релаксацию и подвижные игры.

Практика: оздоровительные упражнения, массаж спины, дыхательные упражнения, хождение по дорожкам – массажрам, массаж стоп, подвижные игры «Солнышко и дождик», «Мой весёлый звонкий мяч», «Птички летают», «Птички в гнёздышках», «Ловишки», «Береги предмет», «Найди свой домик», «Найди флажок», «Через ручеёк», «Кошка и мышки», «Кто скорее к своему флажку», «Эстафета с обручами», «Гуси лебеди», «Совушка». «Передай мяч», «Мы весёлые ребята», «Мышеловка», «Удочка», «Бездомный заяц».

Планируемые результаты развивающей работы имеют дифференцированный характер и определяются индивидуальными достижениями учащегося.

1. Предметные:

- дошкольник научится планировать свои действия, овладеет самостоятельными формами работы;
- овладеет разнообразными видами двигательной активности.

2. Личностные:

- Овладеет чувством уверенности в себе;
- Овладеет правильным отношением к своему здоровью;
- У дошкольника улучшатся умственные способности: внимание, быстрота реакции, памяти, воображения.

3. Метапредметные:

- Расширит представления о физической культуре и спорте, их значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья;
- Разовьет интерес к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга;
- выработает привычку к повседневной двигательной активности и заботе о здоровье.

2. «Комплекс организационно-педагогических условий, включающий формы аттестации»

Календарный учебный график программы

год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Кол-во учебных часов	Режим занятий
2025-2026 учебный год	1.10.2025	30.06.2026	32	64	2 раза в неделю по 30 минут

Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение – характеристика помещения для занятий по программе.

Оборудование спортивного/музыкального зала:

- наглядные пособия для теоретических занятий;
- научная, специальная методическая литература;
- авторские разработки конспектов занятий, сценарии;
- мультимедиа аппаратура, фонотека;
- ортопедические мячи;
- дорожки для профилактики плоскостопия и коррекции осанки;
- обеспечение температурного режима и чистоты воздуха.

Кадровое обеспечение

Реализация программы обеспечивается педагогическими кадрами, имеющими среднее профессиональное образование или высшее образование, соответствующее направленности дополнительной общеобразовательной программы. Требования к педагогам дополнительного образования и преподавателям:

среднее профессиональное образование – программы подготовки специалистов среднего звена или высшее образование – бакалавриат, направленность по профилю «Воспитатель детей дошкольного возраста»;

~ дополнительное профессиональное образование – профессиональная переподготовка в объеме не менее 360 часов;

~ при отсутствии педагогического образования – дополнительное профессиональное педагогическое образование; дополнительная профессиональная программа может быть освоена после трудоустройства.

Формы промежуточной (итоговой) аттестации

Для определения эффективности занятий необходимо использовать мониторинговые исследования: метод педагогического наблюдения.

При педагогических наблюдениях, которые наблюдаются в течении года, отмечаются основные знания, умения, навыки и личностные качества, приобретенные дошкольниками в период обучения.

При повторении и закреплении дошкольниками учебного материала используются формы контроля: устные ответы, показ упражнений, беседы с родителями, осуществление самоконтроля и взаимоконтроля. В приложении № 1 прописаны методы диагностики сколиоза, плоскостопия.

Порядок проведения оценочных процедур:

- оценочные листы предоставляются медицинской сестре и методисту дополнительного образования.

В результате прохождения программного материала учащиеся будут знать и уметь:

- технику выполнения упражнений
- методы показа упражнений
- методы самоанализа состояния организма
- комплекс ОРУ с гимнастическими палками при нарушении плоскостопия и осанки
- выполнять специальные дыхательные упражнения
- упражнения для расслабления мышц
- сохранять положение «правильной осанки» в положении стоя, сидя, лежа, при ходьбе;
- самостоятельно организовать подвижные игры с профилактической направленностью.

Методическое и дидактическое обеспечение

-Двигательная активность, занятия физкультурой;

-Наглядно-зрительные – показ физических упражнений, использование наглядных пособий, имитация, зрительные ориентиры.

-Словесные – объяснения, пояснения, указания; подача команд, распоряжений, сигналов; вопросы к детям; образный сюжетный рассказ, беседа; словесная инструкция.

-Практические – повторение упражнений без изменения и с изменениями; проведение упражнений в игровой форме; проведение упражнений в соревновательной форме.

Основными методами и приемами организации учебно-воспитательного процесса являются:

-методы развития быстроты движений - игровой метод; метод облегченных внешних усилий (уменьшение дистанции, высоты и т.д.); метод многократного повторения скоростных упражнений с предельной интенсивностью, соревновательный метод и др.;

-методы развития выносливости - интервальный метод (разновидность повторного метода), т.е. дозированное повторное выполнение упражнений относительно небольшой интенсивности и продолжительности со строго определенным временем отдыха, где интервалом отдыха служит обычно ходьба либо медленный бег; метод игры скоростей (закljučается в непрерывном движении, но с изменением скорости на отдельных участках движения) и др.;

-методы развития гибкости - метод многократного растягивания; игровой метод; музыкально-ритмические упражнения и др.

-методы развития ловкости - повторный и игровой методы; соревновательный метод и др.;

-показ;

-объяснение;

-пошаговая устная инструкция к выполнению упражнений;

-повторение;

-рассматривание иллюстративного материала;

-просмотр тематических презентаций;

-музыкальное сопровождение.

При этом в работе с детьми преобладают приемы опосредованного обучения (игра), объяснение, сопровождающееся показом, выполнение детьми упражнений совместно с педагогом.

С целью профилактики развития плоскостопия у детей и общего укрепления организма во время оздоровительных занятий дети занимаются босиком.

Во время проведения двигательной активности детей для эмоционального комфорта используется музыкальное сопровождение.

Учебно – методическое и информационное обеспечение:

• Амосова Т.Ю. "Дыхательная гимнастика по Стрельниковой" - М: РИПОЛ классик, 2008.

• Батурина Е.Г. «Сборник игр к Программе воспитания в детском саду».Изд. 3-е, перераб. и доп. — М.: Просвещение, 1974. — 128 с.

• Доронова Т. Н., Голубева Л. Г. и др. Из детства - в отрочество: Программа для родителей и воспитателей по формированию здоровья и развитию детей 4-7 лет. - М. : Просвещение, 2012.

• Журналы «Дошкольное воспитание» №8 2003 год, №2 1993 год, №9 1993 год, №3 1997 год, №8 2003 год, №2 1993 год, №9 1993 год, №3 1997 год, №5 1997 год.

• Зимонина В.Н. Программа «Росинка».М.:Гуманитар.-изд. центр ВЛАДОС, 2003.

• Матюшонок М.Т. «Гимнастические упражнения для профилактики плоскостопия у дошкольников».Минск : Нар.асвета, 1967.

• Моргунова О.Н. «Профилактика плоскостопия и нарушений осанки в ДО».Воронеж : ТЦ "Учитель", 2005 (ГУП Смол.полигр. комб.)

• Пензулаева Л.И. «Физкультурные занятия с детьми 4 – 5 лет».М. : Просвещение, 1986.

• Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика для детей 3-7 лет. – М.: «Мозайка-Синтез» 2011.

• Тимофеева Е.А. «Подвижные игры с детьми младшего дошкольного возраста».Москва : Просвещение, 1979.

• Яковлева Л.В., Юдина Р.А.. Программа «Старт»Москва : ВЛАДОС, 2014.

• Министерство образования и науки РФ ФГАУ «ФИРО» www.firo.ru/

• Учебно-методический кабинет <http://ped-kopilka.ru/>

• Электронная библиотека учебников и методических материалов<http://window.edu.ru/>

• Дошкольный возраст, воспитание дошкольников <http://doshvozrast.ru/>

• Образовательный портал <http://ext.spb.ru/>

• Список мультфильмов, рекомендуемый для просмотра детям.

– «Ах и Ох» <https://www.youtube.com/watch?v=snwAjbB95yA>

– «Дедушка и внучек» <https://www.youtube.com/watch?v=KP7gzSl-sAM>

- «Здоровье начинается дома» <https://www.youtube.com/watch?v=Uqb9ntxQk4M>
- «Ваше здоровье» <https://www.youtube.com/watch?v=bYowRv2S8vk>
- «Лесная история» <https://www.youtube.com/watch?v=JiAXCo0f3h0>
- «Мойдодыр» https://www.youtube.com/watch?v=Huu4c6DoZ_4
- «Королева-зубная щетка» <https://www.youtube.com/watch?v=nT-Z5lmhBo4>

ПРИЛОЖЕНИЕ 1

Динамику развития физических качеств учащихся позволяют оценить контрольные тесты, проводимые 3 раза в год.

Тест для выявления нарушений осанки.

При выявлении нарушений осанки необходимо учитывать типичные возрастные особенности физиологической осанки у детей. Осанка с возрастом изменяется, в связи с чем нельзя использовать в качестве образца осанку, признанную правильной для взрослых. Не следует считать неправильной осанку, если она отличается от так называемой «идеальной», так как процесс формирования осанки у детей ещё не завершён. Состояние опорно-двигательного аппарата у детей исследуется не только стоя, но и при ходьбе.

Характерные особенности нормальной осанки детей дошкольного возраста следующие: голова немного наклонена вперёд, плечевой пояс незначительно смещён кпереди, не выступая за уровень грудной клетки (в профиль); линия грудной клетки плавно переходит в линию живота, который выступает на 1-2 см, изгибы позвоночника выражены слабо, угол наклона таза невелик.

Порядок осмотра:

- Осмотр в фас, руки вдоль туловища-определяется форма ног, положение головы, шеи, симметрия плеч, равенство треугольников талии, деформация грудной клетки, симметрия таза.
- Осмотр сбоку-определяется форма грудной клетки, живота, выступание лопаток, форма спины.
- Осмотр со спины-определяется симметрия углов лопаток, равенство треугольников талии, форма позвоночника, форма ног, ось пяток.
- В конце обследования ребёнку предлагается сделать несколько шагов для выявления нарушений в походке.

Тест для выявления плоскостопия.

Наиболее часто встречающейся патологией опорно-двигательного аппарата у детей дошкольного возраста является деформация свода стопы-её уплощение. Ведущую роль должны играть массовые профилактические осмотры, в процессе которых решается вопрос о направлении ребёнка к ортопеду. Обычный осмотр состояния свода стопы не может быть признан достаточно объективным для диагностики продольного плоскостопия. Необходимо обследовать стопы, применяя плантографию.

Оценка плантограммы делается на основании анализа положения двух линий, проведённых на отпечатке. Первая линия соединяет середину пятки со вторым межпальцевым промежутком; вторая, проведённая из той же точки, проходит к середине основания большого пальца. Если контур отпечатка стопы в срединной части не перекрывает эти линии-стопа нормальная; если первая линия внутри отпечатка уплощена и обе линии расположены внутри контура-стопа плоская. Дети должны быть направлены на консультацию к ортопеду.

ПРИЛОЖЕНИЕ 2

Комплексы упражнений

1 квартал

Сентябрь – диагностика

Октябрь

**1. Комплекс упражнений для формирования
Правильной осанки
(2 занятия)**

СОДЕРЖАНИЕ	ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ
1. Ходьба по кругу обычным шагом, на носках. 2. Поднимание рук вверх и выпрямление пальцев. 3. Наклоны туловища вперёд с хлопками по голням. 4. Прыжки с расставлением ног в стороны. 5. Ходьба на носках повернутых внутрь 6. Ходьба на носках держа за спиной набивной мяч 7. Массаж стоп. 8. П/и "Солнышко и дождик"	Развивать умение напрягать мышцы спины выполняя упражнения, дыхание не задерживать. <i>Литература:</i> М.Т. Матюшонок стр. 45 – 46 Е.А. Тимофеева «Подвижные игры» стр.38

**2. Комплекс упражнений для профилактики и коррекции плоскостопия
(2 занятия)**

СОДЕРЖАНИЕ	ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ
1. Подниматься на носки – спускаться на стопы. 2. Одна стопа потирает другую. 3. Сгибать и разгибать пальцы «Гибкий носок» 4. Поворачивать стопу вперёд – назад влево – вправо. 5. «Собери салфетку» «Погладим ножку» Массаж стоп П/и «Мой весёлый звонкий мяч».	Продолжать учить выполнять упражнения добросовестно максимально напрягая мышцы сводов стоп / пальцев/. <i>Литература:</i> Рекомендации для родителей по физкультурно – оздоровительной работе Е.А. Тимофеева «Подвижные игры» стр.39

**3. Комплекс упражнений для формирования правильной осанки и коррекции
плоскостопия.
(2 занятия)**

СОДЕРЖАНИЕ	ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ
1. ОРУ с бутылочкой и без предметов. 2. Ходьба по кругу держа гимнастическую палку над головой на голове на плечах за спиной «Собери салфетку», «Погладим ножку». 3. П/и "Солнышко и дождик"	Воспитывать выполнять упражнения эстетично показывая красоту движений. Е.А. Тимофеева «Подвижные игры» стр.38

4. Комплекс упражнений направленных на формирование правильной осанки и профилактики плоскостопия.
(2 занятия)

СОДЕРЖАНИЕ	ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ
1. ОРУ с короткими палочками. 2. Ходьба по дорожке с пробками по ребристой дорожке «Погладим ножку», «Спрячем пальчики» Массаж стоп П/и "Мой весёлый звонкий мяч"	Формировать правильную осанку. Укреплять мышцы стоп. Е.А. Тимофеева «Подвижные игры» стр.39

Ноябрь
1. Комплекс упражнений для формирования Правильной осанки
(2 занятия)

СОДЕРЖАНИЕ	ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ
1. ОРУ с бутылочкой и без предметов. 2. Ходьба по кругу используя гимнастические палки набивные мячи Массаж стоп П/и "Птички летают"	Развивать гибкость мышц спины <i>Литература:</i> Е.А. Тимофеева «Подвижные игры» стр.41

2. Комплекс упражнений для коррекции плоскостопия
(2 занятия)

СОДЕРЖАНИЕ	ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ
1. Пружинящие движения носками с перекачиванием с пятки на носок 2. «Каток» 3. «Гибкий носок» 4. Пскоки прыжки на месте 5. Одна стопа протирает другую 6. Ходьба по дорожке с пробками по коврику с пуговицами по ребристой дорожке «Похлопаем пяточками» Массаж стоп П/и "Птички в гнёздышках"	Воспитывать выдержку настойчивость в достижении положительных результатов <i>Литература:</i> Рекомендации для родителей по физкультурно - оздоровительной работе Е.А. Тимофеева «Подвижные игры» стр.42

3.комплекс упражнений для формирования правильной осанки
(2 занятия)

СОДЕРЖАНИЕ	ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ
1. ОРУ с палками. 2. Ходьба по залу с изменением направления / замедление / и ускорение с мешочками на голове по	Во время выполнения упражнений следить за дыханием <i>Литература:</i>

массажорам, массаж стоп. 3. П/и «Птички летают»	Е.А. Тимофеева «Подвижные игры» стр.41
--	---

**4. Комплекс упражнений для укрепления мускулатуры ног и свода стопы
(2 занятия)**

<i>СОДЕРЖАНИЕ</i>	<i>ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ</i>
1. Ходьба по залу на носках. 2. «Мытьё ноги ногой» 3. Сведение рук перед грудью и разведение их в стороны 4. «Нанос», «Каток», «Поскоки» 5. Бег на месте с опорой на всю стопу на носках 6. Ходьба по гладкой наклонной доске вверх вниз через ступеньки лестницы в медленном и быстром темпе. 7. Перекладывание салфетки пальцами ног «Похлопаем пяточками». 8. Массаж стоп ног. 9. П/и «Ловишки».	Способствовать укреплению мускулатуры ног. <i>Литература:</i> М.Т. Матюшонок стр. 55 – 56 Рекомендации для родителей по физкультурно – оздоровительной работе Е.А. Тимофеева «Подвижные игры» стр.42

2 квартал

Декабрь

**1. Комплекс для профилактики
И коррекции плоскостопия «загадки»
(2 занятия)**

<i>СОДЕРЖАНИЕ</i>	<i>ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ</i>
1. «За дымом у дорожки висит пол – лепёшки» / месяц /. 2. «Солнце» 3. «Туча» 4. «Дождь», «Собери чулок» 5. «Радуга», «Спрячем пальчики». 6. П/и «Береги предмет».	Стимулировать мыслительные процессы у детей. <i>Литература:</i> О.Н. Моргунова Профилактика плоскостопия и нарушений осанки в ДО стр. 43 Д/В № 8 – 03 Е.А. Тимофеева «Подвижные игры» стр.52

**2. Комплекс для профилактики нарушений осанки на гимнастической стенке
(2 занятия)**

<i>СОДЕРЖАНИЕ</i>	<i>ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ</i>
1. «Чья палочка – выручалочка выше поднялась» 2. «Кто выше нас поднимает» 3. «Волшебные крылья» 4. «Стрела» 5. «Кольцо» 6. «Птичка на ветке» 7. ходьба влево – вправо на гимнастической палке держа мешочек с песком на голове ходьба по	Укреплять мышечный тонус туловища корректировать осанку и опорно - двигательный аппарат. <i>Литература:</i> Д/в № 3 - 97 стр. 56 – 60. Е.А. Тимофеева «Подвижные игры» стр.54

дорожкам – массажорам масасаж стоп. 8. П/и «Найди свой домик»	
---	--

**3. Комплекс упражнений для профилактики нарушений осанки
/ на гимнастической стенке/
(2 занятия)**

<i>СОДЕРЖАНИЕ</i>	<i>ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ</i>
1. «Месяц» 2. «Солнце» 3. «Туча» 4. «Молния» 5. «Дождь» 6. Ходьба по массажным дорожкам «Собери чулок», «Собери салфетку» 7. Массаж стоп ног 8. П/и «Береги предмет».	Продолжать стимулировать мыслительные процессы у детей. Продолжить нарисовать отгадки пальцами правой ноги на бумаге. <i>Литература:</i> О.Н.Моргунова «Профилактика плоскостопия и нарушений осанки в ДО» стр.43 Д/в № 8 – 03 стр. 62 Е.А. Тимофеева «Подвижные игры» стр.52

**4. Комплекс упражнений для профилактики нарушений осанки
/ на гимнастической стенке/
(2 занятия)**

<i>СОДЕРЖАНИЕ</i>	<i>ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ</i>
1. «Волшебные крылья» 2. «стрела» 3. «птичка на ветке» 4. «Самолёт вверх летит» 5. «Мостик» 6. «Уголок» 7. Массаж позвоночника с помощью гимнастической палки, а также массажором «Орешки». Массаж стоп. 8. П/и «Найди свой домик»	Продолжать корректировать осанку. <i>Литература:</i> Д/в № 3 – 97 стр. 59 – 60 Е.А. Тимофеева «Подвижные игры» стр.54

Январь

**1. Комплекс для профилактики правильной осанки
/у стены/
(2 занятия)**

<i>СОДЕРЖАНИЕ</i>	<i>ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ</i>
1. «Взмахи руками» 2. «Подрастём» 3. «Цапля» 4. «Шаг вперёд – назад» 5. «2 шага вперёд – назад»	Упражнение выполнять в медленном темпе, следя за дыханием <i>Литература:</i> Д/в № 2 – 93 стр. 19 Е.А. Тимофеева «Подвижные игры» стр.54

6. «Наклоны вправо – влево»	
7. «Притаились»	
8. Массаж позвоночника, массаж стоп.	
9. П/и «Найди флажок».	

**2. Комплекс для профилактики и коррекции плоскостопия
«весёлый зоосад»
(2 занятия)**

<i>СОДЕРЖАНИЕ</i>	<i>ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ</i>
1. «Танцующий верблюд» 2. «Забавный медвежонок» 3. «Смеющийся сурок» 4. «Тигрёнок подтягивается» 5. «Обезьянки - непоседы» 6. «Резвые зайчата» 7. Ходьба по массажным дорожкам. Массаж стоп ног. 8. П/и «Через ручеёк»	Продолжать закреплять умение ходить на внешней стороне стоп, держа прямо спину. <i>Литература:</i> О.Н. Моргунова стр. 41 Д/в №8 – 03 стр. 61 Е.А. Тимофеева «Подвижные игры» стр.57

**3. Комплекс для формирования правильной осанки с удержанием предметов на голове у стены
(2 занятия)**

<i>СОДЕРЖАНИЕ</i>	<i>ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ</i>
1. «Вырастаем», «Цапля» 2. «По дорожке» 3. «Наклоны вправо – влево» 4. «Мельница» 5. «Притаимся» 6. «Ловкие ножки» 7. Ходьба на носках по гимнастической скамейке. Ходьба по дорожкам - массажерам. 8. П/и «Через ручеёк»	Развивать умение напрягать мышцы спины, выполнять упражнения добросовестно. <i>Литература:</i> Д/в №2 – 92 стр. 19 – 20. Е.А. Тимофеева «Подвижные игры» стр.57

**4. Комплекс упражнений направленных на формирование правильной осанки и коррекции плоскостопия «весёлый зоосад».
(2 занятия)**

<i>СОДЕРЖАНИЕ</i>	<i>ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ</i>
1. «Танцующий верблюд» 2. «Лев рычит» 3. «Забавный медвежонок» 4. «Павлин» 5. «Обезьянки – непоседы» 6. «Крокодил» 7. «Тюлень высунул голову из воды» 8. Ходьба по дорожкам – массажерам 9. Массаж спины гимнастическими палками.	Закрепить умение сохранять правильную осанку во время упражнений, спину держать прямо. <i>Литература:</i> О.Н.Моргунова стр.41 Д/в №8 стр. 61 В.Т.Кудрявцев Разработка №2 С.Н. Теплюк "Игры-занятия на прогулке", стр. 137

Февраль

**1. Комплекс для формирования правильной осанки
(2 занятия)**

<i>СОДЕРЖАНИЕ</i>	<i>ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ</i>
1. «Выход» 2. «Выпад» 3. «Ласточка» 4. «Верблюд» 5. «Кольцо» 6. «Корзинка» 7. «Мостик» 8. «Кружение» 9. Ходьба по дорожкам – массажорам. 10. Массаж стоп. 11. П/и «Кошка и мышки»	Продолжать развивать у детей гибкость, пластичность, мышечную силу, учить владеть своим телом в движении. <i>Литература:</i> Д/в №5 – 97 стр. 27 Л.В.Яковлева, Р.А.Юдина программа «Старт» стр. 135 С.Н. Теплюк "Игры-занятия на прогулке", стр. 137

**2. Комплекс упражнений направленных на профилактику и коррекцию
плоскостопия «юные художники»
Формирование правильной осанки
(2 занятия)**

<i>СОДЕРЖАНИЕ</i>	<i>ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ</i>
1. «Тарелка», «Выход», «Ласточка» 2. «Облака», «Мостик». 3. «Солнце» 4. «Дорога» 5. Ходьба по гимнастической палке боком. Перекладывание пальцами ног фломастеров 6. Массаж стоп ног с помощью пальцев рук 7. П/и "Гуси"	Развивать мышцы сводов стоп воспитывать желание преодолевать боль в стопах во время ходьбы по гимнастической палке. <i>Литература:</i> О.Н.Моргунова «Профилактика плоскости и нарушений осанки в ДО» стр. 45 Д/в №5 – 97 стр 27 С.Н. Теплюк "Игры-занятия на прогулке", стр. 136

**3.комплекс для оформления правильной осанки и коррекции плоскостопия с
гимнастической палкой
(2 занятия)**

<i>СОДЕРЖАНИЕ</i>	<i>ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ</i>
1. «Встреча друзей» 2. «Передай палку другу» 3. «Построим мост» 4. «Перетянем палку» 5. «Морской бой» 6. «Валет самолётов» Ходьба по гимнастической палке влево – вправо, катание гимнастической палки вперёд – назад /ступнями ног/. 7.Массаж стоп ног. 8. П/и "Гуси"	Заинтересовать детей организованной двигательной деятельностью физическими упражнениями для закаливания и оздоровления организма. <i>Литература:</i> Л.В.Яковлева программа «старт» стр. 137 – 138. С.Н. Теплюк "Игры-занятия на прогулке", стр. 136

**4.комплекс упражнений направленных на предупреждение плоскостопия и формирования правильной осанки
(2 занятия)**

<i>СОДЕРЖАНИЕ</i>	<i>ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ</i>
1. «Выход» 2. «Выпад» 3. «Встреча друзей» 4. «Перетяни палку» 5. «Тарелка» 6. «Солнце» 7. Ходьба по дорожкам – массажорам, перекладывание фломастеров пальцами ног, массаж стоп. 8. П/и "Мыши и кот"	Продолжать укреплять мышцы спины и сводов стоп <i>Литература:</i> Л.В.Яковлева, Р.А.Юдина программа «Старт» стр. 137 – 138 Д/в №5 – 97 стр. 27 О.Н.Моргунова «Профилактика плоскостопия и нарушения осанки в ДО» стр. 45 Е.А. Тимофеева «Подвижные игры» стр.43

3 квартал

Март

**1. Комплекс для формирования осанки и коррекции плоскостопия
(2 занятия)**

<i>СОДЕРЖАНИЕ</i>	<i>ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ</i>
1. «Я прогибаюсь назад» 2. «Мои носки меня поворачивают» 3. «Я достаю головой колени» 4. «Я подтягиваюсь и вытягиваюсь» 5. «Я «Уголок» выполняю и руками играю» 6. «Катание обруча» 7. «Ходьба по палке» 8. «Катание мяча поочерёдно и другой ногой» 9. Массаж стоп. 10. П/и «Кто скорее к своему флажку».	Познакомить детей с игровыми упражнениями для формирования правильной осанки. <i>Литература:</i> Л.В.Яковлева, Р.А.Юдина программа «Старт» стр. 141 Д/в №9 – 93 стр. 32 Е.Г.Батурина «Сборник игр» стр. 99

**2. Комплекс для формирования правильной осанки и коррекции плоскостопия
(2 занятия)**

<i>СОДЕРЖАНИЕ</i>	<i>ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ</i>
-------------------	----------------------

1. «Я прогибаюсь назад» 2. «Я достаю головой колени» 3. «Я подтягиваюсь и вытягиваюсь» 4. «Палку вверх за головой вниз» 5. «Палка внизу Приседание палку вперёд» 6. «Ходьба по палке» 7. «Катание обруча» 8. «Сгибание и разгибание стоп в положении сидя на стуле. 9. Массаж стоп ног, ходьба по дорожкам – массажорам. 10. П/и «Эстафета с обручем».	Отработать навык выполнения упражнений с помощью гимнастических палок. <i>Литература:</i> Л.И. Пензулаева /физкультура 5 – 6 лет/ стр. 50 Л.В.Яковлева, Р.А.Юдина программа «Старт» стр. 141 Д/в № 9 – 93 стр. 32 Е.Г.Батурина «Сборник игр» стр. 86
---	--

3.комплекс для формирования правильной осанки и коррекции стоп (2 занятия)

<i>СОДЕРЖАНИЕ</i>	<i>ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ</i>
1. Палка внизу за спиной Наклон вперёд палку назад – вверх 2. Наклоны вперёд касаясь палкой носков ног 3. Прыжки с палкой в руках 4. Захват и перекладывание фломастеров, салфеток. 5. Сгибание и разгибание стоп 6. Погладим ножку 7. Массаж стоп ног .Ходьба по массажорам. 8. П/и «Гуси – лебеди»	Продолжать отрабатывать навык выполнения упражнений с помощью гимнастических палок, воспитывать стремление заботиться о своём здоровье <i>Литература:</i> Л.И.Пензулаева /физкультура 5 – 6 лет/ стр.50 Д/в №9 – 93 стр. 32 Е.Г.Батурина «Сборник игр» стр. 110

4.комплекс упражнений для формирования правильной осанки и коррекции плоскостопия (2 занятия)

<i>СОДЕРЖАНИЕ</i>	<i>ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ</i>
1. «Мои носки меня поворачивают» 2. «Я подтягиваюсь и вытягиваюсь» 3. «Я «уголок» выполняю и руками, играю» 4. «Ходьба по палке» 5. «Приседание на палке» 6. «Перехваты» 7. «Захват и перекладывание предметов» 8. «Катание обруча» 9. Массаж стоп. Ходьба по массажорам.	Закрепить умение выполнять игровые упражнения для формирования правильной осанки, коррекции стопы. <i>Литература:</i> Программа «Старт» стр. 141 Д/в № 2 – 93 – 20, Д/в № 9 – 93 – 32 Е.Г.Батурина «Сборник игр» стр. 107

Апрель**1. Комплекс для профилактики и коррекции плоскостопия с мячом
(2 занятия)**

<i>СОДЕРЖАНИЕ</i>	<i>ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ</i>
1. Катание мяча вперёд – назад 2. Катание мяча влево – вправо 3. Вращение мяча ногами 4. Удерживание мяча ногами 5. Поднимание мяча стопами 6. Перекаты мяча 7. Ходьба по дорожкам – массажорам 8. Массаж стоп. 9. П/и «Ловишки с мячом»	Разучивать упражнения с малым мячом, развивать ловкость и координацию движений, упражнять в поднимании мяча стопами <i>Литература:</i> Д/в № 8 -03 – 62 Е.Г.Батурина «Сборник игр» стр 107

**2. Комплекс для профилактики и коррекции плоскостопия /с малым мячом/
(2 занятия)**

<i>СОДЕРЖАНИЕ</i>	<i>ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ</i>
1. Катание мяча вперёд – назад 2. Катание мяча вправо – влево 3. Вращение мяча ногами 4. Удерживание мяча ногами 5. Поднимание мяча стопами 6. Постукивание стопой ног по мячу 7. Ходьба по ребристой дорожке с пуговицами, с пробкой 8. Массаж стоп ног. 9. П/и «Бросить и поймать».	Развивать умение владеть малым мячом выполняя упражнения, упражнять в катании мяча вправо – влево <i>Литература:</i> Д/в № 8 – 03 – 62 Е.Г. Батурина «Сборник игр» стр. 98

**3. Комплекс для профилактики и коррекции плоскостопия и оформление правильной осанки
(2 занятия)**

<i>СОДЕРЖАНИЕ</i>	<i>ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ</i>
1. Играйте мяч ногами 2. Катайте мяч 3. Поднимание мяча стопами 4. Перекладывание мяча из одной руки в другую 5. Приседание с мячом в руках 6. «Резвые зайчата» с мячом 7. П/и «Передай мяч»	Упражнять в прыжках и перекладывании мяча из одной руки в другую не нарушая осанки. <i>Литература:</i> Д/В №8 – 03 – 62 Л.И.Пензулаева /физкультура 5 – 6 лет/ Е.Г.Батурина «Сборник игр» стр.99

4. Комплекс для профилактики и коррекции плоскостопия и формирование правильной осанки

(2 занятия)

<i>СОДЕРЖАНИЕ</i>	<i>ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ</i>
1. Вращение мяча ногами 2. Игра с мячом 3. Скатить мяч сидя на полу и поднимая ноги 4. Удерживание мяча стопами 5. Перекладывание мяча из одной руки в другую 6. «Достанем до солнца» с мячом в руках 7. Прыжки с мячом. 8. Ходьба по дорожкам – массажерам, перекладывание пальцами ног предметов. 9. Массаж стоп. 10. П/и «Ловишка с мячом»	Закрепить умения владеть мячом выполняя специализированные упражнения направленные на коррекцию плоскостопия и формированию правильной осанки, воспитывать стремление быть активным. <i>Литература:</i> Д/в №8 – 03 – 62 Л.И.Пензулаева /физкультура 5 – 6 лет/ стр. 39 – 40. Е.Г.Батурина «Сборник игр» стр. 107.

Май

1. Комплекс для формирования правильной осанки с удержанием предмета на голове

(2 занятия)

<i>СОДЕРЖАНИЕ</i>	<i>ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ</i>
1. Вырастаем» 2. «По дорожке» 3. «Мельница» 4. «Притаимся» 5. «Быстрые ножки» 6. «Шаг влево, шаг вправо» 7. Массаж спины с помощью массажера. 8. П/и «Мы весёлые ребята».	Развивать умение выполнять упражнения с мешочком на голове, держа спину прямо стараясь не уронить предмет. <i>Литература:</i> Д/в №2 – 93 – 19 Е.Г.Батурина «Сборник игр» стр.64

2.комплекс для формирования правильной осанки с удержанием предметов на голове

(2 занятия)

<i>СОДЕРЖАНИЕ</i>	<i>ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ</i>
1. «Вырастаем» 2. «По дорожке» 3. «Ловкие ножки» 4. Ходьба на носках по гимнастической дорожке 5. «Мельница» 6. «Притаимся» 7. «Шаг влево, шаг вправо» 8. Массаж спины массажером 9. П/и «Мышеловка»	Продолжать закреплять умения выполнять упражнения с предметами на голове, напрягая мышцы спины <i>Литература:</i> Д/в №2 – 93 – 19 Е.Г. Батурина «Сборник игр» стр. 65.

**3.комплекс упражнений для формирования правильной осанки и коррекции
плоскостопия
(2 занятия)**

<i>СОДЕРЖАНИЕ</i>	<i>ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ</i>
1. «Вырастаем» 2. «По дорожке» 3. «Забавный медвежонок» 4. «Мельница» 5. «Танцующий верблюд» 6. «Катание обруча» 7. Перекладывание пальцами ног предметов, хождение по дорожкам массажорам, массаж стоп ног. 8. П/и «Удочка».	Развивать умение ходить на месте, не отрывая носки от пола. <i>Литература:</i> Д/в №2 – 93 – 19 Д/в №9 – 93 – 32; Д/в №8 – 03 – 61 Е.Г.Батурина «Сборник игр» стр. 69.

**4.комплекс для формирования правильной осанки и коррекции плоскостопия
(2 занятия)**

<i>СОДЕРЖАНИЕ</i>	<i>ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ</i>
1. «Мельница» 2. «Быстрые ножки» 3. «Шаг влево, шаг вправо» 4. Приседание на мяче 5. «Играйте в мяч ногами» 6. «Резвые зайчата» с мячом 7. Ходьба по гимнастической палке 8. Поглаживание ног стопами. 9. Массаж стоп. 10. П/и «Бездомный заяц»	Закрепление пройденного, воспитывать желание заботиться о своём здоровье. <i>Литература:</i> Д/в №2 – 93 – 19 Е.Г.Батурина «Сборник игр» стр. 83

Занимательная разминка

Виды ходьбы:

На носках; на пятках; одна нога на пятке, другая на носке; скрестным шагом вперед; в полуприседе; спиной вперед; пятки вместе, носки врозь; носки вместе, пятки врозь; приставным шагом, боком; с упражнениями для рук; обычная.

Виды бега:

Легкий на носочках; сильно сгибая ноги назад; галопом правым и левым боком; бег со сменой движения.

Виды прыжков:

Прыжки на двух ногах. Подскоки (прыжки с ноги на ногу).

Виды ходьбы на четвереньках:

«Раки» - и.п. сидя, ноги вместе, руки по бокам на полу, переносить туловище к ногам и т.д.

«Обезьянки» - высокие четвереньки.

«Муравьишки» - средние четвереньки на ладонях и коленях.

ПРИЛОЖЕНИЕ 4

Комплексы точечного массажа и дыхательной гимнастики

От правильного дыхания во многом зависит здоровье человека, его физическая и умственная деятельность. Тренированность дыхательной мускулатуры определяет физическую работоспособность и выносливость человека, сопротивляемость организма к простудным и другим заболеваниям. У детей 4-5 лет дыхательные мышцы еще слабы, поэтому им нужны специальные дыхательные упражнения. Точечный массаж и упражнения для дыхания – это первые элементы самопомощи своему организму. Такие упражнения учат детей сознательно заботиться о своем здоровье и являются профилактикой простудных заболеваний.

1 комплекс (октябрь, ноябрь)

- Соединить ладони и потереть ими одна о другую до нагрева.
- Нажимать указательным пальцем точку под носом.
- Указательным и большим пальцем «лепить» уши.
- Вдох через левую ноздрю (правая закрыта указательным пальцем), выдох через правую ноздрю (при этом закрыта левая).
- Вдох через нос и медленный выдох через рот.

2 комплекс (декабрь, январь, февраль)

- Соединить ладони и потереть до нагрева одну ладонь о другую поперек. Это упражнение оказывает положительное влияние на внутренние органы.
- Слегка подергать кончик носа
- Указательным пальцем массировать ноздри.
- Растирать за ушами сверху вниз указательными пальцами: «примаживать, чтобы не отклеились»
- Сделать вдох, на выдохе произносить звук «м-м-м-м», постукивая пальцами по крыльям носа.
- Вдох через нос, выдох через рот на ладонь – «сдуваем снежинку с ладони»

3 комплекс (март, апрель, май)

- «Моем» кисти рук
- Указательным и большим пальцем надавливаем на каждый ноготь другой руки.
- «Лебединая шея». Легко поглаживаем шею от грудного отдела к подбородку.

- Вдох через нос, задержка дыхания, медленный выдох через рот.
- Несколько раз зевнуть и потянуться.
Дозировка выполнения – 5-10 раз.

ВЕСЕЛЫЙ ТРЕНИНГ

Дети нуждаются в дополнительных физических нагрузках для определенных групп мышц. В предлагаемой системе на каждом занятии после выполнения ОВД выполняются игровые упражнения в течении 2 мин. Все упражнения способствуют развитию гибкости, подвижности суставов, укреплению мышц шеи, рук, ног, спины, живота; улучшают кровообращение и способствуют развитию координации движений и формированию правильной осанки.

Перечень игровых упражнений

1. «КАЧАЛОЧКА» Перекаты в группировке лежа на спине. Повтор 3 раза. Для 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, выпрямиться. Повтор 3-4 раза. Для укрепления мышц спины живота, бедер.

5. «САМОЛЕТ» Сед 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» Сед 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» сед 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» Сед 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.