РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ
г. ИРКУТСК
АДМИНИСТРАЦИЯ
КОМИТЕТ ПО СОЦИАЛЬНОЙ ПОЛИТИКЕ И КУЛЬТУРЕ
ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ГОРОДА ИРКУТСКА ДЕТСКИЙ САД №123
(МБДОУ г. ИРКУТСКА ДЕТСКИЙ САД №123)

664049, г. Иркутск, микрорайон Юбилейный,26, тел.46-12-24
E-mail: mdou123@mail.ru
ОГРН1023801753073 ИНН/КПП3812008217/381201001

ПРИНЯТО
на педагогическом совете
протокол № 1
от «28» августа 2016 г.

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МБДОУ г. Иркутска
детского сада № 123
_____ /И. А. Грук /
ФИО подпись
Приказ № 18/4 «28» августа 2016г.

Дополнительная общеразвивающая программа «Физкультурно-оздоровительная группа «Здоровье» в дошкольном образовательном учреждении как средство профилактики нарушений осанки и плоскостопия у детей»

Адресат программы: дети 5 – 7 лет
Срок реализации: 2 года

Разработчик программы:
Шабурова Марина Викторовна
Инструктор по физической культуре

Иркутск, 2016г.

СОДЕРЖАНИЕ

I. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ
1.1. Пояснительная записка
1. 2. Цели и задачи ДОП (дополнительная общеразвивающая программа)
1. 3. Методологическая основа ДОП
1. 4. Условия реализации ДОП
1.5. Основные средства лечебной физической культуры
1.6. Контроль за ДОП
1.7. Основные принципы ДОП
1.8. Возрастные особенности детей 5-7лет
1.9. Развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем
1.10. Объем, содержание ДОП
1.11. Планируемые результаты освоения ДОП
II. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ
2.1. Задачи и содержание работы по физическому развитию для детей 5-7 лет
2.2 Описание форм, способов, методов и средств реализации программы с учетом возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников 5-7 лет
2.3 Взаимодействие со специалистами
2.4 Взаимодействие с родителями
III. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ
3.1. Материально-техническое обеспечение Программы
3.2. Кадровое обеспечение Программы
3.3. Обеспечение методическими рекомендациями и средствами обучения и воспитания
3.4 Организация режима пребывания детей в дошкольном образовательном учреждении
Список использованной литературы.
ПРИЛОЖЕНИЕ

1. Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа (далее ДОП) «Физкультурно-оздоровительная группа «Здоровье» в дошкольном образовательном учреждении как средство профилактики нарушения осанки и плоскостопия у детей» разработана в соответствии с:

- Законом «Об Образовании в Российской Федерации» (Приказ Минобрнауки РФ от 29 декабря 2012г. №273-ФЗ);
- Санитарно – эпидемиологическими требованиями к устройству, содержанию и организации режима работы в дошкольных организациях. СанПиН 2.4.1.3049-13, с внесением изменений от 15.05.2013 № 26;
- «Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования» (приказ Минобрнауки РФ от 17.10.2013 № 1155, зарегистрированном в Минюсте 14.11.2013 № 30384);
- Приказом Минобрнауки России от 30.08.2013 №1014 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам дошкольного образования» (зарегистрирован в Минюсте России 26.09.2013 №30038);
- Уставом МБДОУ г. Иркутска детского сада №123 (далее ДОУ);

В условиях реализации федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования, приоритетным направлением в системе подготовки и организации воспитательно - оздоровительной работы становится гармоничное развитие личности детей и укрепление их здоровья с использованием здоровьесберегающих технологий.

Нарушения осанки у детей — распространенное отклонение, вызванное искривлениями позвоночника во фронтальной и/или сагиттальной плоскостях. По статистике, деформации проявляются у 2% детей в раннем возрасте (до 3-х лет), а среди старших школьников ими уже страдают более 60% учащихся. Причинами становятся как врожденные отклонения, так и родовые травмы, но чаще всего — неправильный подход к воспитанию ребенка, отсутствие физической нагрузки, плохие социально-гигиенические условия. Именно на приобретенное нарушение осанки приходится более 90% всех случаев.

Неправильная осанка способствует развитию ранних изменений в межпозвоночных дисках. У детей с нарушениями осанки снижены физиологические резервы дыхания и кровообращения, соответственно, нарушены и адаптивные реакции, что делает детей с нарушениями осанки предрасположенными к заболеваниям легких и сердца. Слабость мышц живота приводит к нарушению нормальной деятельности желудочно-кишечного тракта и других органов брюшной полости. Неэластичность связок снижает амортизационные способности нижних конечностей и позвоночника; повышается степень риска получить тяжелые травмы (переломы конечностей, тел позвонков и других частей тела) при прыжках, занятиях на спортивных снарядах, и других сложных в техническом плане, физических упражнениях. Нарушения осанки не проходят сами по себе и нередко ведут к дальнейшему прогрессированию, вплоть до развития серьёзного, нередко требующего оперативного вмешательства, заболевания - сколиоза.

Но, даже при наличии предрасположенности к заболеваниям позвоночника их можно избежать, если выработать навык правильной осанки и выполнять упражнения, направленные на гармоничное развитие опорно-двигательного аппарата.

В связи с вышесказанным возникла необходимость в дополнительной программе, направленной на профилактику этого нарушения у детей.

Упражнения, разработанные в исследованиях ряда авторов (В. А. Епифанова, О.А. Маталыгиной, Л.И. Пензулаевой, М.М. Борисовой), легли в основу общеразвивающей программы для дошкольников.

Программа направлена на удовлетворение индивидуальных потребностей воспитанников в физическом совершенствовании, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, умение сохранять правильную осанку в различных видах деятельности, совершенствовать технику основных движений, добиваясь естественности, легкости, точности их выполнения.

Целью программы является общее оздоровление организма, развитие, образование и закрепление моторных (двигательных) навыков и волевых качеств.

2. Цели и задачи ДОП

Целью программы является профилактика нарушений осанки и плоскостопия у детей.

Задачи:

- формирование культуры здорового образа жизни;
- умение сохранять правильную осанку в разных видах деятельности (правильно ходить, сидеть, стоять);
- повышение функционального состояния дыхательной и сердечно-сосудистой систем.

3.Методологическая основа ДОП.

Основываясь на разработанных исследованиях ряда авторов (В. А. Епифанова, О.А. Маталыгиной, Л.И. Пензулаевой, М.М. Борисовой), рекомендуется использовать такие методы как: словесный, практический метод и метод наглядного восприятия. Основной формой организации занятий в целом является групповая работа. Специальные упражнения дают результаты только тогда, когда они проводятся систематически, длительно и беспрерывно. Выполнять их необходимо в соответствии с методическими указаниями. Неправильное положение тела или неверное выполнение движений часто переносит нагрузку с мышц, которые необходимо тренировать, на другие мышечные группы.

При проведении занятий необходимо учитывать функциональные возможности организма ребенка, потому что в группе могут быть дети различной физической подготовленности и физического развития. Поэтому с целью правильного дозирования нагрузки следует применять индивидуальный и дифференцированный подход на занятиях.

Наиболее широкое применение в оздоровительной гимнастике находят общеразвивающие упражнения (ОРУ). Это эффективное средство решения

образовательных и воспитательных задач, формирования двигательных умений и навыков, общего физического развития, оздоровления организма, создания привычки к занятиям физическими упражнениями.

Применение ОРУ имеет некоторые методические особенности. При подборе и составлении комплексов исходят из необходимости и возможности применения, конкретной целенаправленности упражнения с учетом особенностей занимающихся. Тщательно регулируется нагрузка путем дозирования повторений, подходов, серий, чередования упражнений различного характера и направленности, подбора оптимального соотношения работы и отдыха. Как правило, комплекс ОРУ предусматривает постепенное увеличение нагрузки.

Правильно организованные занятия физкультурой способствуют восстановлению здоровья ребенка, повышают защитные силы организма, улучшают функциональное состояние, настроение.

При выполнении гимнастики активизируются: дыхание; кровообращение; обмен веществ; улучшается функциональное состояние нервной, эндокринной системы. Программа призвана сформировать у детей устойчивые мотивы и потребность в бережном отношении к своему здоровью, здоровому образу жизни, укреплению и оздоровлению всего организма.

4.Условия реализации программы

Эффективность физкультуры зависит от систематичности занятий, адекватности нагрузок, сочетания физических нагрузок с закаливанием и другими методами. Поэтому занятия по лечебной физкультуре в дошкольной организации рассчитаны на 2 года для детей в возрасте 5-7 лет – старшая и подготовительная группы. Занятия проводятся 2 раза в неделю в соответствии с расписанием. Время занятий у детей старшей группы 5 - 6 лет не более 25 минут, подготовительной 6 - 7 лет не более 30 минут. Количество детей в группе - 10 человек. Занятия проводятся в физкультурном зале дошкольной организации.

Оборудование для занятий:

Палки гимнастические, обручи, мячи массажные, коврики резиновые. Так же для работы используются дуги для подлезания, скамья гимнастическая, коврики массажные, маты спортивные. На занятиях используется музыкальный центр, лампа для кварцевания зала (до и после занятий).

5.**Основные средства для занятий.**

Основными средствами физического воспитания является дозированные физические упражнения. В зависимости от функционального состояния, тренированности и течения заболевания. Нагрузки вначале должны быть малой интенсивности, затем средней. Контроль над реакцией сердечно - сосудистой системы осуществляют по частоте сердечных сокращений, частоте дыхания, самочувствию, переносимости нагрузок.

Занятие состоит из трех частей: вводной, основной и заключительной. **Вводная часть** включает: ходьбу, умеренный бег, общеразвивающие упражнения, дыхательные упражнения.

Основная часть - специальные упражнения, подвижные игры, элементы спортивных игр.

Заключительная часть-дыхательные упражнения, спокойная ходьба, упражнения на релаксацию.

Перед тем как приступать к самостоятельным занятиям дети должны уметь правильно выполнять упражнения. Это также является одной из главных задач физической культуры в детском саду. Для наилучшего усвоения содержания программы и получения положительного эффекта от физических упражнений важными элементами обучения являются: постоянная посещаемость, дисциплина, соблюдение техники безопасности и требование от дошкольников качественного выполнения упражнений.

6. Контроль программы.

ДОП рассчитана на два года, контроль осуществляется в конце каждого учебного года:

- в конце первого учебного года в апреле - открытыми занятиями по оздоровительной физкультуре для родителей, по желанию - заключение эффективности занятий специалистами центра «здоровья» при поликлинике.

- в конце второго учебного года в апреле - повторные показательные занятия и повторное обследование у специалистов центра « здоровья».

7. Принципы и подходы к формированию общеразвивающей программы

В основе методологии лежат следующие принципы занятий профилактически-оздоровительной направленности: необходимость, целесообразность, адекватность, комплексность, рациональность построения, управляемость нагрузки, стимулирование интереса. Необходимость занятий физическими упражнениями оздоровительной направленности предопределена функциональным состоянием систем организма, а также осознанным стремлением к их улучшению. Формированию **осознания** необходимости оздоровления должны быть подчинены любые доступные средства (*игровая форма занятий*)

Целесообразность оздоровления устанавливает врач, но конкретные средства и методы использования физических упражнений - инструктор.

Адекватность выбора упражнений зависит от состояния здоровья ребенка и функциональных возможностей детей.

Комплексность воздействия предполагает использование различных средств при выполнении физических упражнений.

Рациональность применения различных средств оздоровления складывается из адекватности самого средства индивидуальным особенностям занимающихся, задачам оздоровления, оптимальности, продолжительности и частоты использования, соотношения с другими средствами, положительной динамики показателей.

Управляемость нагрузки одна и та же нагрузка при различных функциональных состояниях вызывает разные физиологические изменения. Неодинаковую нагрузку несут в себе и разные оздоровительные упражнения при одной и той же их продолжительности. Поэтому нельзя для определения объема нагрузки использовать лишь временной критерий. Важное значение в управлении нагрузкой имеет ее распределение по ходу одного занятия. Следует знать

индивидуальные реакции на нагрузку определенного вида, темпы восстановления занимающихся детей сразу после занятия и к началу очередного; уметь варьировать нагрузку, создавая наилучшие условия для оздоровления.

Поэтому важно сначала определить возможности занимающегося и только после этого подбирать нагрузку.

Стимулирование интереса к оздоровительным занятиям физическими упражнениями обеспечивается их разнообразием и условиями их выполнения, благоприятным фоном, вызывающим положительные эмоции, оказанием внимания и помощи, не мешающей самостоятельности во время выполнения, появлением удовлетворенности занятиями и осознанием их полезности.

8. Возрастные особенности детей 5 – 7 лет

Возрастной период от 5до7 лет называют периодом «первого вытяжения». За один год ребенок может вырасти до 7 - 10см. Средний рост ребенка 5 лет составляет около 106 - 107 см., а масса тела 17 -1 8 кг. На шестом году жизни средняя прибавка массы тела в месяц должна составлять 200гр., а рост - 0,5см.
Развитие опорно - двигательной системы (скелет, суставно - связочный аппарат, мускулатура) ребенка к 5 – 6 годам еще не завершено. Каждая из 206 костей продолжает меняться по размеру, форме, строению. Позвоночный столб ребенка 5 - 7 лет чувствителен к деформирующим воздействиям. Скелетная мускулатура характеризуется слабым развитием сухожилий, фасций, связок. При лишней массе тела или неблагоприятных условиях (например, при поднятии тяжестей, неправильном положении тела сидя, стоя и т.д.) осанка ребенка нарушается: может появиться вздутый или отвислый живот, плоскостопие.

Диспропорционально формируются у детей этого возраста и некоторые суставы. Например, в этот период сумка локтевого сустава растет быстро, а кольцеобразная связка, удерживающая в правильном положении головку лучевой кости, оказывается слишком свободной. Вследствие этого нередко возникает подвывих (например, если потянуть ребенка за руку и т.д.)

У детей 5 - 7 лет наблюдается незавершенность строения стопы. Площадь опоры и осанка у детей прямо взаимосвязаны.
К 6 годам хорошо развиты крупные мышцы туловища и конечностей, но еще слабы мелкие – мышцы кистей рук.

В этом возрасте совершенствуются основные процессы: возбуждение и торможение. Задания на занятии, основанные на торможении, следует правильно дозировать, так как выработка тормозных реакций сопровождается изменением частоты сердечных сокращений, дыхания, что свидетельствует о значительной нагрузке на нервную систему.

Нарушенная осанка - это функциональное нестойкое отклонение позвоночника, которое исправляется напряжением мышц. А главные признаки нарушения связанны с асимметрией положения плечевого и тазового пояса, увеличением физиологических изгибов позвоночника и угла отклонения таза.

Наиболее активное формирование осанки у детей начинается в интервале 5 - 8 лет. В этом возрасте формируется двигательный стереотип. У дошкольников осанка имеет нестабильный характер, может улучшаться или ухудшаться под влиянием условий жизни, состояния организма.

9. Развитие сердечно - сосудистой и дыхательной систем.

К 5 годам размеры сердца у ребенка (по сравнению с периодом новорожденного) увеличиваются в 4 раза. Интенсивно формируется и сердечная деятельность и процесс этот не завершается на протяжении всего дошкольного возраста. Средняя частота пульса у ребенка 6 - 7лет 92 – 95 ударов в минуту. К 7 - 8 годам развитие нервного аппарата, регулирующего сердечную деятельность, в основном, заканчивается, и работа сердца становится более ритмичной.

Размеры и строение дыхательных путей дошкольника значительно уже, чем у взрослых, поэтому нарушение температурного режима и влажности воздуха может приводить к заболеваниям органов дыхания. ЖЕЛ у детей 5-6лет в среднем составляет 1100-1200 куб. см. Число дыханий в минуту - 25. При выполнении гимнастических упражнений все увеличивается в 2 - 7 раз.

Эти особенности необходимо учитывать при проведении всех занятий по ЛФК. Задачей инструктора является правильно выбранный комплекс упражнений с учетом индивидуальности и контроль за правильностью выполнений специальных упражнений.

10. Объём, содержание программы

В соответствии с образовательной программой дошкольной образовательной организации, формировать начальные представления о здоровом образе жизни (у детей шестого года) должно с умения характеризовать свое самочувствие. Необходимо знакомить детей с возможностями здорового человека, формировать потребность в здоровом образе жизни, прививать интерес и желание заниматься физкультурой и спортом. Совершенствовать двигательные умения и навыки, силу мышц, выносливость, гибкость. Закреплять умение правильно ходить, сидеть, стоять, дышать.

В данной методической разработке представлена система работы с детьми 5 - 7 лет в физкультурно-оздоровительной группе «Здоровье» и освещены цели, задачи, содержание и занятия физкультурой с учетом современных возможностей (возможность вести такие занятия в детском саду) и ее использования с целью профилактики нарушений осанки и плоскостопия.

11.Планируемые результаты освоения ДОП.

К концу второго года занятий, ребенок должен:

- физически окрепнуть;
- функциональное состояние должно быть в норме;
-сформирована культура здорового образа жизни;
-уметь сохранять правильную осанку (сидеть, стоять, ходить, лежать...)

С родителями проводятся беседы – как избежать нарушения осанки и возникновения плоскостопия.

Данная программа рассчитана на два года работы с детьми с целью предупреждения возникновения нарушений осанки и плоскостопия. Чтобы контролировать процесс (видеть результат), родителям рекомендуется проходить ежегодный осмотр ребенка врачом в центрах «Здоровья» при детской поликлинике.

II. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

2.1. Задачи и содержание работы по физическому развитию для детей 5-7 лет

Содержание образовательной области направлено на достижение целей - формирования у детей интереса и ценностного отношения к занятиям в группе «Здоровье»

Задачи:

-развитие ОДА

- накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями);

- формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

Развитие физических качеств, накопление и обогащение двигательного опыта:

1. Совершенствовать физические качества в разнообразных специальных формах двигательной деятельности.

2. Продолжать формировать правильную осанку, умение осознанно выполнять движения.

3.Совершенствовать двигательные умения и навыки детей.

4. Закреплять умение легко ходить и бегать, энергично отталкиваясь от опоры.

Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании:

1. Развивать самостоятельность, творчество; формировать умения правильно выполнять упражнения (а так же правильно сидеть, стоять, лежать и т. д.)

2. Приучать помогать взрослым готовить физкультурный инвентарь для физических упражнений, убирать его на место.

3. Поддерживать интерес детей к различным видам спорта, сообщать им наиболее важные сведения о событиях спортивной жизни страны.

4. Проводить один раз в месяц физкультурные досуги длительностью 25-30 минут

Примерный перечень основных упражнений:

Основные движения

1. ***Ходьба.***

-Ходьба обычная, на носках (руки за голову), на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колена (бедра), перекатом с пятки на носок, приставным шагом вправо и влево.

- Ходьба в колонне по одному, по двое, по трое, вдоль стен зала с поворотом, с выполнением различных заданий педагога.

- Ходьба по веревке (диаметр 1,5-3 см), по наклонной доске прямо и боком, на носках.

- Ходьба по гимнастической скамейке, с перешагиванием через предметы, приседанием на середине, раскладыванием и собиранием предметов, прокатыванием перед собой мяча двумя руками, боком (приставным шагом) с мешочком песка на голове.

- Ходьба по наклонной доске вверх и вниз на носках, боком (приставным шагом). Кружение парами, держась за руки.

2. Бег.

- Бег обычный, на носках, с высоким подниманием колена (бедра), мелким и широким шагом, в колонне по одному, по двое; змейкой, врассыпную, с препятствиями.

- Непрерывный бег в течение 1,5-2 минут в медленном темпе, бег в среднем темпе на 80-120 м (2-3 раза) в чередовании с ходьбой; челночный бег 3 раза по 10 м.

3. Ползание и лазанье.

- Ползание на четвереньках змейкой между предметами в чередовании с ходьбой, бегом, переползанием через препятствия.

- Ползание на четвереньках (расстояние 3-4 м), толкая головой мяч; ползание по гимнастической скамейке, опираясь на предплечья и колени, на животе, подтягиваясь руками.

- Перелезание через несколько предметов подряд, пролезание в обруч разными способами, лазанье по гимнастической стенке (высота 2,5 м) с изменением темпа, перелезание с одного пролета на другой, пролезание между рейками.

4. Прыжки.

- Прыжки на двух ногах на месте (по 30-40 прыжков 2-3 раза) в чередовании с ходьбой, разными способами (ноги скрестно, ноги врозь, одна нога вперед — другая назад), продвигаясь вперед (на расстояние 4 м).

- Прыжки на одной ноге (правой и левой) на месте и продвигаясь вперед, в высоту с места прямо и боком через 5-6 предметов — поочередно через каждый (высота 15-20 см).

Общеразвивающие упражнения

1. Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса.

- Разводить руки в стороны из положения руки перед грудью; поднимать руки вверх и разводить в стороны ладонями вверх из положения руки за голову.

- Поднимать руки со сцепленными в замок пальцами (кисти повернуты тыльной стороной внутрь) вперед-вверх; поднимать руки вверх-назад попеременно, одновременно.

- Поднимать и опускать кисти; сжимать и разжимать пальцы.

2. Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника.

- Поднимать руки вверх и опускать вниз, стоя у стены, касаясь ее затылком, плечами, спиной, ягодицами и пятками.
- Поочередно поднимать согнутые прямые ноги, прижавшись к гимнастической стенке и взявшись руками за рейку на уровне пояса.
- Наклоняться вперед, стоя лицом к гимнастической стенке и взявшись за рейку на уровне пояса; наклоняться вперед, стараясь коснуться ладонями пола; наклоняться, поднимая за спиной сцепленные руки.
- Поворачиваться, разводя руки в стороны, из положений руки перед грудью, руки за голову.
- Поочередно отводить ноги в стороны из упора, присев; двигать ногами, скрещивая их из исходного положения лежа на спине.
- Подтягивать голову и ногу к груди (группироваться).

3. Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног.

- Переступать на месте, не отрывая носки ног от пола.
- Приседать (с каждым разом все ниже), поднимая руки вперед, вверх, отводя их за спину.
- Поднимать прямые ноги вперед (махом); выполнять выпад вперед, в сторону (держа руки на поясе, совершая руками движения вперед, в сторону, вверх).
- Захватывать предметы пальцами ног, приподнимать и опускать их; перекладывать, передвигать их с места на место.
- Переступать приставным шагом в сторону на пятках, опираясь носками ног о палку (канат).

2.2 Описание форм, способов, методов и средств реализации программы с учетом возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников 5-7 лет

- непосредственно образовательная деятельность;
- развивающая игровая деятельность;
- спортивные игры и упражнения;
- спортивные праздники и развлечения, досуги, дни здоровья;
- беседы с элементами движений;
- закаливающие процедуры;
- двигательная активность в течение дня.

СТРУКТУРА ЗАНЯТИЯ В СПОРТИВНОМ ЗАЛЕ

В каждой группе занятие проводится 2 раза в неделю в спортивном зале. Различные формы и методы проведения занятий способствуют закреплению двигательных умений и навыков, воспитанию физических качеств , развитию координации движений, пространственной ориентации и укреплению их физического и психического здоровья.

Продолжительность занятия:

25 мин. – Группа №1.
25 мин. – Группа№2
25 мин. - Ггруппа№3
Из них вводная часть:
Беседа вопрос-ответ «Здоровье»-1,5мин.
Разминка-5мин.
Основная часть
(общеразвивающие упражнения, основные виды движений, малоподвижная игра)-17мин.
Заключительная часть(растягивание…)-1,5мин.

ФОРМЫ ОРГАНИЗАЦИИ ДВИГАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Выделяется **несколько форм** организации двигательной деятельности:

— традиционная (обучающий характер, смешанный характер, вариативный характер),

— тренировочная (повторение и закрепление определенного материала),

— игровая (игры, игры-эстафеты),

— с использованием тренажеров (спортивная перекладина, гимнастическая стенка, гимнастическая скамья, и т.п.),

— по интересам, на выбор детей (мячи, обручи, кольцеброс, полоса препятствий, тренажеры, скакалки).

Приобретаемые знания, умения и навыки в последующем закрепляются в системе самостоятельных занятий физическими упражнениями: утренней зарядке, физкультминутках и подвижных играх во время прогулок.

Для полной реализации программы укрепляется материально-техническая и учебно-спортивная база.

В образовательной деятельности по физической культуре различают разнообразные виды деятельности, выполняющие свои цели и задачи:

ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ направлены на развитие координационных способностей, гибкости и подвижности в суставах, укрепление отдельных мышц или их групп. **Развитие гибкости:** широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперед, назад, в сторону, в стойках на ногах;

Развитие координации: произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лежа, сидя); преодоление полос препятствий, включающих в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через препятствие; равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия; упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.

Формирование осанки: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.

Развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменой опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (гимнастические палки); перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лежа; отжимание лежа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперед поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх-вперед толчком одной ногой и двумя ногами.

Развитие координации: бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно.

ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ направлена на укрепление здоровья детей, коррекцию осанки, развитие двигательных навыков, занятия некоторыми видами спорта и на тренажерах, а также воспитание положительного отношения к своему здоровью и формирование стремления к здоровому образу жизни. По этому направлению разработаны:

- комплексы утренней гимнастики
- комплексы упражнений по профилактике нарушений осанки, стоп
- комплексы дыхательных упражнений
- гимнастика для глаз и т. п.

СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ направлена на формирование у воспитанников, родителей, педагогов осознанного отношения к своему физическому и психическому здоровью, важнейших социальных навыков, способствующих успешной социальной адаптации.

2.3 Взаимодействие со специалистами

Эффективность физкультурно-оздоровительной работы в ДОУ напрямую зависит от взаимодействия и взаимопонимания, как отдельных педагогов, так и всего педагогического коллектива. Только совместными усилиями можно решить поставленные задачи, а значит, рассчитывать на положительные результаты своего труда.

Взаимодействие инструктора по физической культуре и воспитателя

Перед физкультурным занятием воспитатель прослеживает за спортивной одеждой детей и обувью (чешками), чтобы были сняты майки и у детей

ничего не находилось в руках и во рту. Перестраивает детей по росту: от самого высокого ребенка до самого низкого. Умения, знания и навыки, полученные детьми на физкультурных занятиях, воспитатель умело должен применять на утренней гимнастике и в повседневной жизни детей.

Взаимодействие инструктора по физической культуре и медицинского работника

Основными проблемами, требующими совместной деятельности, прежде всего, являются:

1. Физическое состояние детей посещающих детский сад (в начале и в конце года, совместно с медицинской сестрой осуществляется мониторинг физической подготовленности детей);
2. Профилактика заболеваний ОДА, сердечнососудистой, дыхательной и других систем;
3. Способствуем предупреждению негативных влияний интенсивной образовательной деятельности.

Взаимодействие инструктора по физической культуре и музыкального руководителя

Музыка воздействует:

1. на эмоции детей;
2. создает у них хорошее настроение;
3. помогает активировать умственную деятельность;
4. способствует увеличению моторной плотности занятия, его организации;
5. освобождает инструктора или воспитателя от подсчета;
6. привлекает внимание к жестам, осанке, позе, мимике

2.4 Взаимодействие с родителями

Самым благоприятным возрастом для формирования полезных привычек является дошкольный и младший школьный. В этот период ребенок значительную часть проводит дома, в семье, среди своих родных, чей образ жизни, стереотипы поведения становятся сильнейшими факторами формирования их представлений о жизни. Вот почему именно в семье закладываются основы многообразных отношений к себе и своему здоровью, к здоровью близких, к людям, к труду, к природе.

Основные формы взаимодействия с семьей.

- консультации,
- родительские собрания,
- оформление информационных стендов,
- приглашение родителей на занятие.
- создание памяток, рекомендаций.

Цель работы инструктора по физической культуре с родителями воспитанников — консультативная помощь в физическом воспитании и развитии ребенка.

Задачи взаимодействия инструктора по физическому развитию с семьями дошкольников:

- Познакомить родителей с особенностями физического развития детей дошкольного возраста и адаптации их к условиям дошкольного учреждения.

- Помочь родителям в освоении методики укрепления здоровья ребенка в семье, способствовать его полноценному физическому развитию, освоению культурно-гигиенических навыков, правил безопасного поведения дома и на улице.

Инструктор знакомит родителей с факторами укрепления здоровья детей, обращая особое внимание на их значимость в период адаптации ребенка к детскому саду. Особенно важно вызвать у родителей дошкольников интерес к вопросам здоровья ребенка, желание укреплять его не только медицинскими средствами, но и с помощью правильной организации режима, питания, совместных с родителями физических упражнений (зарядки, подвижных игр), прогулок.

В ходе бесед «Почему ребенок плохо адаптируется в детском саду?», «Как уберечь ребенка от простуды?» инструктор совместно с воспитателем подводит родителей к пониманию того, что основным фактором сохранения здоровья ребенка становится здоровый образ жизни его семьи.

Инструктор стремится активно включать родителей в совместную деятельность с их детьми — подвижные игры, прогулки, в конце года совместные занятия по физическому развитию. Очень важно помочь родителям получать удовольствие от совместных игр, общения со своим ребенком.

Таким образом, в ходе организации взаимодействия с родителями дошкольников инструктор по физической культуре стремится развивать их интерес к проявлениям своего ребенка, желание познать свои возможности как родителей, включиться в активное сотрудничество с педагогами группы по развитию ребенка.

Список используемой литературы

1. Борисова М.М. Малоподвижные игры и игровые упражнения для детей 3-7 лет. (ФГОС)/Москва. Изд. «МОЗАИКА-СИНТЕЗ», 2016г.
2 Бубновский С.М. Официальный сайт http://www.bubnovsky.ru/ (дата обращения 19.06.2017).
3. Дикуль В.И. Официальный сайт https://www.dikul.net/ (дата обращения 12.06.2017)
4. Епифанов В. А. Лечебная физкультура/учебное пособие/Москва. Изд. гр. «ГЭОТАР-Медиа»,2009г.
5. Крупенчук О.И. Ладушки: Пальчиковые игры для детей-СПб.: Изд. дом «Воспитание дошкольника»,2009г.
6. Маталыгина О.А. Дошкольная педагогика-Нарушения опорно-двигательного аппарата в дошкольном возрасте./СПБ. Изд. «ДЕТСТВО-ПРЕСС»,2017г.
7. Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика для детей 3-7 лет /Комплексы упражнений/(ФГОС). Москва. Изд. «МОЗАИКА-СИНТЕЗ»,2016г.
8. «Физическая культура в детском саду для детей 5-6 лет»/(ФГОС) Москва. Изд. «МОЗАИКА-СИНТЕЗ»,2015г.

ПРИЛОЖЕНИЕ 1

Примерное планирование занятий посезонно
Профилактика нарушений осанки и плоскостопия

Основы знаний:

Правила поведения в спортзале. Общеразвивающие упражнения (ОРУ):

без предметов: упражнения для мышц плечевого, пояса и рук, упражнения для мышц спины с предметами: упражнения с палкой, упражнения у гимнастической стенки.

Дыхательные упражнения. Упражнения на расслабление. Ходьба и бег.

Примерные комплексы:

-для профилактики нарушения осанки и плоскостопия.

Пальчиковая гимнастика.

Специальные упражнения: симметричные; упражнения для формирования и закрепления осанки.

Подвижные игры: «Чья лошадка быстрее?» , «Барабан», «Сидя по-турецки», «Где ноги?»,«Сидячий футбол»,«Переложи мяч»,«Ходим в шляпах»,«Море волнуется», «Между булавами», «Ловкие ноги»

Примерные задачи занятий

1-17 (сентябрь, октябрь)

1. Правила поведения на занятиях. Ходьба и бег.

Разучить ОРУ с палкой. Упражнения у гимнастической стенки. Выполнить упражнения на расслабление. Пальчиковая гимнастика. Специальные упражнения (симметричные) (*Примерные комплексы для профилактики осанки* и *плоскостопия см.ниже)* Подвижная игра:«Чья лошадка быстрее».

2. Повторить правила поведения. Ходьба и бег.

Повторить ОРУ с гимнастической палкой. Повторить упражнения у гимнастической стенки. Упражнения на расслабление. Пальчиковая гимнастика, специальные упражнения. Подвижная игра: «Барабан».

3.Ходьба,бег.Совершенствовать ОРУ с гимнастической палкой. Закрепить упражнения у гимнастической стенки. Специальные упражнения. Подвижная игра: «Сидя по-турецки».

4. Ходьба и бег. Закрепить ОРУ с гимнастической палкой.

Специальные упражнения. Подвижная игра: «Где ноги?» Дыхательные упражнения.

5. Ходьба, бег. Дыхательные упражнения. Упражнения для профилактики нарушения осанки. Подвижная игра «Сидячий футбол».

6. Ходьба, бег. Повторить упражнения у гимнастической стенки Дыхательные упражнения. Добавить упражнения с мячом. Подвижная игра «Переложи мяч».

7.Ходьба и бег. Упражнения на дыхание. Примерный комплекс для профилактики нарушения осанки и плоскостопия с мячом.

Подвижная игра: «Ходим в шляпах».

8. Повторить содержание занятий:№ 7.

9. Повторить содержание № 1.

10. Повторить содержание № 2.
11. Повторить содержание № 3.
12. Повторить содержание № 4.
13. Повторить содержание № 5.
14. Повторить содержание № 6.
15. Повторить содержание № 7.
16. Повторить содержание № 8.

Октябрь, ноябрь
Основы знаний: Правила поведения.
ОРУ без предметов:
- упражнения для укрепления мышечного корсета.
ОРУ с предметами:
- упражнения с обручами
- упражнения на гимнастической скамейке
Дыхательные упражнения. Упражнения на расслабление. Ходьба и бег.
Примерные комплексы упражнений:
-для профилактики нарушения осанки и плоскостопия.
Специальные упражнения.
Подвижные игры: «Контроль осанки», «Перенеси мешочек- не урони»,
«Мяч не теряй», «Школа мяча», «Послушный мяч», «Кто устойчивее», «Гуси», «Не урони», «Не урони кольцо», «Ходьба по гимнастической скамейке».
Примерные задачи занятий.
17 – 32
17.Правила техники безопасности на лечебной физкультуре. Ходьба, бег. Разучить ОРУ с обручем. Упражнения на дыхание, на расслабление. Специальные упражнения. Подвижная игра:«Контроль осанки».
18.Ходьба,бег.Повторить упражнения с обручем. Упражнения на дыхание, упражнения на расслабление. Повторить специальные упражнения. Подвижная игра: «Перенеси мешочек- не урони».
19. Ходьба, бег. Совершенствовать упр. с обручем, упражнения на расслабление и дыхательные упражнения. Совершенствовать примерный комплекс упражнений. Подвижная игра: «Мяч не теряй».
20.Ходьба и бег. Закрепить упражнения с обручем. Упражнения на расслабление и дыхание. Продолжать заниматься примерным комплексом спец. упражнений. Подвижная игра – «Школа мяча. Послушный мяч».
21.Ходьба,бег. Разучить ОРУ на гимнастической скамейке. Упражнение на дыхание и расслабление. Совершенствовать комплекс прежних упражнений. Упражнения на дыхание и расслабление. Подвижная игра: «Послушный мяч».
22.Ходьба, бег. Повторить упражнения на гимнастической скамейке. Упражнения на дыхание, расслабление. Повторить комплекс спец. упражнений. Подвижная игра: «Кто устойчивее».
23. Ходьба, бег. Совершенствовать упражнения на скамейке. Примерный комплекс упражнений с мячом. Упражнения на расслабление и дыхание. Подвижная игра «Гуси», «Послушный мяч».

24.Ходьба,бег. Закрепить упражнения на гимнастической скамейке. Закрепить упражнения с мячом. Упражнения на дыхание и расслабление. Подвижная игра: «Не урони».

Повторение занятий:

25. Повторить содержание занятий:№ 17.

26. Повторение содержание № 18.

27. Повторить содержание № 19.

28. Повторение содержание № 20.

29. Повторение содержания № 21.

30. Повторить содержание № 22.

31. Повторение содержания № 23.

32. Повторение содержание № 24.

Декабрь, январь

Основы знания: ОРУ без предметов:

Укрепление мышечного корсета.

ОРУ с предметами:

- упражнения со скакалкой.

Дыхательные упражнения. Упражнения на расслабление. Ходьба и бег.

Специальные упражнения: упражнения на формирование и закрепление осанки. Упражнения для профилактики плоскостопия.

Подвижные игры:«Длинная скакалка»,«Свободное место»,«Перелет птиц»,

«Мороз и кролики»,«Мы такие футболисты»,«Катание мячей»,«Мяч в ворота», «Кто подует сильнее»,«Кто быстрее».

Примерные задачи занятий

33-48

33.Значение занятий по лечебной физкультуре. Разучить ОРУ со скакалкой. Упражнение на дыхание и расслабление. Разучить комплекс упражнений для предупреждения сутулости. Специальные упражнения. Упражнения на формирование и закрепление правильной осанки. Подвижная игра «Длинная скакалка».

34.Ходьба и бег. Повторить упражнения со скакалкой. Упражнения на дыхание и расслабление. Повторить примерный комплекс упражнений при сутулой спине. Специальные упражнения. Упражнения на формирование и закрепление правильной осанки. Подвижная игра «Свободное место».

35.Ходьба, бег. Совершенствовать упражнения со скакалкой. Упражнения на расслабление и дыхание. Специальные упражнения. Совершенствовать комплекс упражнений при сутулой спине. Упражнения на формирование и закрепление правильной осанки. Подвижная игра «Не урони кольцо»

36.Ходьба, бег. Закрепить упражнения со скакалкой. Упражнения на дыхание и расслабление. Специальные упражнения на формирование и закрепление правильной осанки и развития плоскостопия. Подвижная игра «Перелет птиц».

37.Ходьба, бег. Упражнения на дыхание и расслабление. Повторить комплекс упражнений при плоскостопии. Специальные упражнения на

формирование и закрепление правильной осанки. Подвижная игра «Мороз и кролики».

38.Ходьба и бег. Дыхательные упражнения и на расслабление. Специальные упражнения на формирование и закрепление правильной осанки и плоскостопия. Подвижная игра: « Мы такие футболисты».

39Ходьба, бег. Упражнения на дыхание и на расслабление. Специальные упражнения на формирование и закрепление правильной осанки. Подвижная игра «Катание мячей».

40.Ходьба, бег. Упражнения на дыхание и расслабление. Повторить комплекс упражнений для профилактики сутулости. Подвижная игра «Мяч в ворота».

Повторение занятий.

41. Повторить содержание занятий:№ 39.

42. Повторить содержание № 40.

43. Повторить содержание № 33.

44. Повторить содержание № 34

45. Повторить содержание № 36.

46. Повторить содержание № 34.

47. Повторить содержание № 37.

48. Повторить содержание № 36.

Февраль, март, апрель.

Основы знаний: Ходьба и бег. ОРУ без предметов. ОРУ с предметом.

ОРУ на гимнастических снарядах. ОРУ на развитие дыхания, расслабление, Подвижные игры. Специальные упражнения.

Занятия 48 –68.Повторение и совершенствование пройденного материала на усмотрение инструктора.

ПРИЛОЖЕНИЕ 2

Комплексы упражнений. Базовый комплекс упражнений.

Начальный комплекс упражнений включает в себя следующие части:

- разминка;

-упражнения в ИП - стоя на ногах;

-упражнения в ИП - лежа на спине;

-упражнения в ИП - лежа на животе;

-упражнения в ИП - стоя в коленно - локтевом положении;

Вытяжение позвоночного столба: **Лежа на спине** максимально тянуть ноги вниз, а руки вверх в течение 15 секунд (это упражнение дается для детей, у которых уже укреплен мышечный корсет).

Повторить 3—4 раза.

«Велосипед». Совершать езду на велосипеде, чтобы расстояние между нижними конечностями и полом было как можно меньше. Выполнять по полминуты по 3 подхода.

«Ножницы». Делать горизонтальные и вертикальные скрещенные махи нижними конечностями. Горизонтальные махи выполнять максимально близко к поверхности пола. Делать упражнения по полминуты по 3 подхода.

Упражнения лежа на животе.

Упражнения, лежа на животе, помогают укрепить мышцы спины.

Лежа на животе тянуть нижние и верхние конечности. Делать упражнение 4 раза по 15 секунд.

«Плавание». Лежа на животе, нижние конечности прямые, голова лежит на обратной стороне ладоней. Прогнуться в пояснице, одновременно поднять голову, верхнюю часть торса, верхние и нижние конечности. В этой позиции выполнять движения, напоминающее «плавание» брассом.

Лежа на животе, голова находиться на внешней стороне кисти, нижние конечности вытянуты. Делать ими горизонтальные и вертикальные махи, при этом следить, чтобы бедра были оторваны от пола.

Удержание. Исходная позиция такая же, как в упражнении выше. Одномоментно поднять голову, верхнюю часть туловища и конечности. Нижние конечности свести вместе, верхние развести в стороны, ладони смотрят вверх. Задержаться в положении на четверть минуты.

Работа в положении стоя.

Вращение руками. Встать прямо, локти развести в стороны, подушечки пальцев рук установить на плечи. Совершать вращательные движения руками назад. Важно, чтобы амплитуда движений не была слишком большой.

Приседания. Встать ровно, верхние конечности развести в стороны, ладони смотрят вверх. Встать на носочки, затем присесть, затем — снова на носочки и принять первоначальную позицию. Сделать не спеша 5—10 приседаний.

Спиной прислониться к стене и медленно опуститься, пока колени не образуют прямой угол. Задержаться в таком положение несколько секунд.

Встать на четвереньки, округлить спину, затем вернуться в исходную позицию. **Это упражнение поможет укрепить мышцы спины**.

Для растягивания мышц верхней части туловища: сесть на колени, пятки прижать к ягодицам. Верхние конечности протянуть вперед и пытаться достать поверхности пола грудью и плечевым поясом.

«Шлагбаум». Лежа на спине, ноги соединить вместе. Попеременно поднимать правую и левую ногу до прямого угла относительно пола.

«Мост». Лежа на спине, ступни поставить на пол и ноги подтянуть к туловищу так, чтобы коленки «смотрели» в потолок. Таз приподнимать умеренно над полом , прогибая спину.

«Колобок». Сидя на полу, обхватить коленки руками и качаться, из положения сидя в положение лежа и так далее.

«Художник». Лежа на спине, соединить прямые ноги, приподнять их от пола и имитировать рисование ногами разных фигур, букв или любых рисунков.

«Диагональ». Лежа на животе, одновременно отрывать от земли правую ногу и левую руку. И наоборот, - левую ногу и правую руку.

«Пружинка». Лежа на животе, отрывать от пола одновременно, соединенные вместе и вытянутые вперед руки и прямые ноги.

«Корзинка». Лежа на животе, обхватить руками лодыжки обеих ног и приподнимать ноги над полом, образуя «корзинку». Стараться подняться как можно выше и фиксировать положение.

«Крокодил не догонит». Лежа на животе, имитировать плавание, двигая прямыми руками и ногами, стараясь не касаться ими пола.

«Ласточка». Лежа на животе, руки вытянуты вперед. Поднять от пола прямые руки и ноги и оставаться в этом положении как можно дольше.

«Складочка наоборот». Лежа на спине, стараться достать прямыми ногами за головой.

К данным упражнениям можно добавить небольшую растяжку в положении сидя с наклонами к разведенным или соединенным вместе ногам.

ПРИЛОЖЕНИЕ 3

Специальные комплексы упражнений

Профилактика плоскостопия

Исходное положение - сидя на стуле.

•Сгибать - разгибать пальцы ног.

•Большим пальцем правой ноги провести по передней поверхности голени левой ноги снизу вверх. Повторить, поменяв ноги.

•Погладить внутренним краем и подошвенной поверхностью правой стопы левую голень. Повторить, поменяв ноги.

•С напряжением тянуть носки на себя - от себя (медленно, колени прямые).

Соединить подошвы стоп (колени прямые).

•Круговые движения стопами внутрь – кнаружи.

•Как можно выше поднимать поочередно то одну, то другую выпрямленную ногу. То же самое обеими ногами вместе.

•Максимальное разведение и сведение пяток, не отрывая носков от пола.

•Отрывать от пола пятки. Отрывать от пола носки.

•Захватывать и перекладывать пальцами ног какие-нибудь мелкие предметы (карандаш, губку, речную гальку и т.д.)

•Пальцами ног собрать кусок ткани.

Катать ногой овальные и круглые предметы.

Исходное положение - стоя.

•Приподниматься на носочках.

•Стоя на носочках перейти на наружный край стопы и вернуться в исходное положение.

•Встать на ребра внешней стороны стоп, постоять в таком положении не меньше 30-40 секунд.

•Поворот туловища влево–вправо с поворотом соответствующей стопы на наружный край.

•Приседать, не отрывая пяток от пола.

•Ходьба на носках, на пятках, на наружных сводах стоп, ходьба с поджатыми пальцами, с поднятыми пальцами.

•Ходьба босиком по неровной поверхности – по массажным коврикам. Ходьба боком по бревну.

Для профилактики нарушений осанки у детей № 1

Упражнение №1Ходьба с движениями рук, ходьба на носках.

Упражнение № 2 И. п. -основное положение. Поднимание прямых рук вверх -вдох, опускание - выдох (3–4 раза).Темп медленный.

Упражнение №3 И. п. -основная стойка, руки на поясе. Сгибание колена к животу и возвращение в и. п. (3–4 раза каждой ногой).

Упражнение №4. И. п. -основная стойка, гимнастическая палка в опущенных руках. Поднимание палки вверх - вдох, опускание -выдох (4–5 раз).

Упражнение №5 И. п. - основная стойка, палка на лопатках. Наклон корпуса вперед с прямой спиной и возвращение в и. п.(4–5 раз).При наклоне корпуса - выдох, при выпрямлении- вдох.

Упражнение №6.И.п.-основная стойка, палка в опущенных руках.

Приседание с вытягиванием рук вперед и возвращение в и. п. Спина прямая (4–5 раз).

Упражнение №7.И.п.-основная стойка, руки перед грудью. Разведение рук в стороны ладонями вверх-вдох, возвращение в и.п. - выдох (3–4 раза).

Упражнение №8И. п.- лежа на спине, на наклонной плоскости, взявшись руками за рейку гимнастической стенки. Подтягивание согнутых ног к животу-выдох, выпрямление - вдох (3–4 раза).

Упражнение №9И.п. - лежа на животе, на наклонной плоскости, взявшись руками за край (ручки).Попеременное разгибание ног в тазобедренных суставах (2–4 раза каждой ногой).

Упражнение №10И.п.-лежа на спине, руки вдоль тела ладонями вниз, ноги согнуты в коленных суставах. Поднимание таза с опорой на ладони, плечи, стопы-вдох, возвращение в и.п.- выдох (3–5 раз).

Для профилактики нарушений осанки у детей № 2

1.И. п.- лежа на спине. Голова, туловище, ноги составляют прямую линию, руки прижаты к туловищу. Приподнять голову и плечи, проверить правильное положение тела, вернуться в и. п.

2.И. п.- то же. Поочередно согнуть и разогнуть ноги в коленях и тазобедренных суставах.

3.И.п. - то же. Согнуть ноги, разогнуть, медленно опустить.

4.И.п.- лежа на животе. Подбородок на тыльной поверхности кистей, положенных друг на друга. Приподнять голову и плечи, руки на пояс, лопатки соединить.

5.И. п.- то же. Кисти рук переводить к плечам или за голову.

6. И.п.-лежа на правом боку, правая рука под щекой, левая над собой. Удерживая тело в этом положении, приподнять и опустить левую ногу. То же, лежа на левом боку.

7И.п.-лежа на спине, руки за головой. Поочередно поднимать прямые ноги вверх.

8.И. п.- лежа на спине. Перейти из положения лежа в положение сидя, сохраняя правильное положение спины.

9.И. п.- то же. Поочередное поднимание прямых ног, не отрывая таз от пола. Темп медленный.

10..И.п. - лежа на животе, подбородок на руки. Отвести руки назад и приподнять ноги («Рыбка»).

11.И. п.- лежа на спине. «Велосипед».

12.И. п. - лежа на правом боку. Приподнять обе прямые ноги, удержать их на весу на 3 - 4 счета, медленно опустить их в и. п.

13.И. п.- то же на левом боку.

14.И. п.- лежа на спине. «Ножницы»

15.И.п.-стоя.«Замочек»-завести одну руку за голову, вторую за лопатки. «Попилить» несколько раз, меняя положение рук.

16.И. п.- лежа на спине, ноги согнуты в коленях. Сделать вдох и медленно поднять таз («полумостик»), на выдохе опуститься в и.п.

Комплекс дыхательных упражнений.

1.«Качалка». Сесть на пол, скрестив ноги, руки положить на колени. Раскачивать туловище вперед и назад, произнося на выдохе: «Ф-р-о-о-х-х! Ф-р-о-о-х-х!» Повтор 6-8 раз.

2. «Елочка растет». Стать прямо, слегка расставив ноги, руки опустить. Присесть и выпрямиться, поднимая руки вверх — шире плеч. Приседая, произносить: «Страх-х-х! Страх-х-х!» Повторить 3 раза.

3 «Зайчик». Стать прямо, слегка расставив ноги, руки опустить. Приседать, сгибая руки к плечам, ладонями вперед, как зайчик, становящийся на задние лапки. Произносить на выдохе: «Ф-ф-р! Ф-ф-р! Ф-ф-р!» Повторить медленно 5—7 раз.

4. Наклоны к мячу. Сесть на пол, ноги врозь, в руках держать мяч. Наклониться вперед, положить мяч между ступнями, выпрямиться. Наклониться, взять мяч, произнося: «У-х-х-х! У-х-х-х!». Повторить в медленном темпе 4—6 раз.

5. «Как гуси шипят». Стать, ноги врозь, ступни параллельно, держа палку на сгибе рук. Наклониться вперед, смотря перед собой и вытягивая шею, произнести: «Ш-ш-ш-ш! Ш-ш-ш-ш!». Повторить 3-4 раза.

6.«Прижми колени». Сесть, ноги вытянуть, палку опустить. Притянуть ноги к себе, прижать колени палкой к груди, произнося: «У-у-р-р! У-у-р-р!»

7. «Гребцы». Сесть, ноги врозь, палку держать у груди, Наклониться вперед, коснуться палкой носков ног, произнести: «Г-у-у-у1 Г-у-у-у!», выпрямиться.

8.Скрещивание флажков внизу. Стать прямо, ноги врозь, руки с флажками отвести в стороны. Опускать прямые руки вниз, скрещивая их перед собой со звуком: «Т-а-а-к! Т-а-а-к!», и поднимать их в стороны. Повторить в среднем темпе.

9.«Достань пол». Стать прямо, ноги врозь, руки с флажками поднять вперед. Наклониться вперед и достать флажками пол со звуком: «Б-а-а-к! Б-а-а-к!».

10.«Постучи флажками». Стать прямо, ноги врозь, руки с флажками опустить. Низко присесть и несколько раз постучать палочками флажков о пол, приговаривая: «Т-у-у-к! Т-у-у-к!». Повторить в среднем темпе 2—3 раза.

ПРИЛОЖЕНИЕ 4

Примерное занятие (с гимнастической палкой) у детей для профилактики нарушения осанки и плоскостопия.

Ходьба по кругу:

- Поднять руки вверх - вдох, опустить - выдох 4-5 раз.
- Прямая правая рука поднята вверх, левая опущена. Вертикальные рывки руками (чередовать положение рук) 16-20 раз.
- Кисти рук к плечам. Круговые движения руками назад 8-10 раз.
- Свободно покачать руками 5-6 раз каждой.
- Руки перед грудью, согнуты в локтях. Горизонтальные рывки руками 12-16 раз.
- Руки на пояс, локти отведены назад, лопатки сведены, подбородок приподнят. Ходьба на носках 30 сек.
- Руки в замке за головой, локти разведены, мышцы спины и шеи напряжены (головой давить на руки), подбородок поднять - ходьба на пятках.
- Ходьба на месте 30 сек.

И.П – стоя на ногах.

- Палка на полу-катать ступней палку.1 мин. на каждую ногу.
- Перекаты стоп через палку. 1 мин.
- Ходьба по палке.1 мин.
- Поднять руки вверх с палкой, подбородок приподнят - вдох, опустить - выдох 4-5 раз.
- Поднять руки вверх с палкой, ноги поочередно ставить назад на носок 8-10 раз.
- Поднять руки вверх с палкой, подняться на носки - вдох (подбородок приподнят), вернуться в и.п. 6-8 раз.
- Поднять палку вверх, прогнуться - вдох, опустить на лопатки - выдох, поднять палку вверх -вдох, опустить - выдох 10 раз.
- Приседание, палку вперед (на уровне глаз), спина прямая (пятки отрываем от пола) 10 раз.

И.П-Лежа на спине

- Поднять руки вверх с палкой - вдох, носки на себя, живот втянут, ноги напряжены, опустить - выдох 4-5 раз.
- Поочередное поднимание ног, руки вверх с палкой 8-10 раз.
- Сгибаем руки в локтях, палку к груди, поочередное сгибание ног со сгибанием рук 5 раз.
- Сгибаем руки и ноги, выпрямляем ноги, подняв над полом и разведя на ширину плеч, руки с палкой вперед; сгибаем руки и ноги, выпрямляем руки и ноги, опуская на пол 8-10 раз.
- Согнуть правую ногу, левую руку, затем наоборот. Имитация ходьбы (не касаясь пола) 20-30 раз.
- Кисти рук к плечам, носки на себя. Круговые движения руками 15 раз.
- Ноги приподняты и согнуты в коленях и тазобедренных суставах, носки на себя
- Велосипед 1 мин.

- Ноги согнуты в ступнях, руки на животе - диафрагмальное дыхание 4-5 раз.

- Руки за головой - махи ногами в горизонтальной и вертикальной плоскости 15 и более раз.

- Поочередное подтягивание колен к груди (обхватив колено руками) 4-7 раз каждой негой.

- Исходное положение - руки вниз. Поднять ноги в стороны под углом 45-60 . руки вперед, опустить, ноги вместе, руки вниз 8 -10 раз.

- Руки за головой, голень под углом 90 , выпрямить ноги. Опускать поочередно 10 раз.

- Руки на пояс. Поднять ноги под углом 45-60 , развести, соединить, опустить вертикальными ножницами 10 раз.

- Ноги прямые, руки вдоль туловища. Прижаться поясницей к полу, носки на себя, кисти сжать в кулак (на счет 1-2-3), расслабиться (на счет 4-5-6). 4-5 раз.

- Ноги прямые, руки вдоль туловища, сидя по-турецки - руки вверх, потянуться, вернуться в исходное положение 10-12 раз.

- Свободное дыхание 1 мин.

И.П.-Лежа на животе.

(Переворачиваться через поднятую и лежащую на полу руку)

- Палка за подбородком, локти прижаты к туловищу - хват руками сверху. Руки с палкой вперед от себя, вернуться в исходное положение 4-5 раз.

-Руки с палкой вперед от себя; за плечи на лопатки; затем вперед от себя. Вернуться в исходное положение 4-5 раз.

- Лоб на тыльной стороне рук. Разгибаем спину 10 раз.

- Подбородок на тыльной стороне рук. Разгибаем спину, ноги поочередно назад 10 раз.

- Руки вверх. Поднимаем правую ногу, левую руку, затем наоборот. 10 раз.

- Руки с палкой вверх. Разогнуть спину, ноги поднять над полом на ширине плеч. 10 раз.

- Грудное дыхание.

- Руки вверх. Разгибаем спину, руки сгибаем, кулаки на уровне плеч - сведение лопаток 4-5 раз. Вернуться в исходное положение.

И.П.-на левом боку.

- Сгибание правой ноги в коленном и тазобедренном суставе (подтягивание колена к груди), носок на себя 8 раз.

- Поднять прямую правую ногу, опустить 8 раз.

- Круговые движения прямой правой ногой 4-5 раз в каждую сторону.

И.П.-На правом боку.

- Сгибание левой ноги в коленном и тазобедренном суставе (подтягивание колена к груди), носок на себя 8 раз.

- Поднять прямую левую ногу, опустить 8 раз.

- Круговые движения прямой левой ногой 4-5 раз в каждую сторону.

И.П.-на животе

- Руки прямые с палкой вверху, ноги вместе. Разогнуть спину, ноги поднять над полом на ширину плеч - удерживать 3 раза по 25 секунд.

- Подбородок на тыльной стороне рук. Дыхательное упражнение.

-Руки согнуты в локтях, палка на спине, на сгибах рук, ладони на полу. Не отрывая рук и живота, разогнуть спину. Вернуться в исходное положение. 10 раз.

- Подбородок на тыльной стороне рук, ноги на ширине плеч: сгибаем ноги и отрываем их от пола. Вернуться в исходное положение. 10 раз.

- Брасс руками 8 раз с отдыхом

- Свободное дыхание 1 мин.

- Руки в замке за головой. Прогнуться назад, приподнять верхнюю часть туловища (1-2-3-4), расслабиться (5-6-7-8-9-10) 8-10 раз.

- Прямые руки разведены в стороны. Приподнять руки над полом, сводя лопатки и напрягая мышцы спины (1-2-3-4), опустить руки, расслабиться (5-6-7-8) 4-5 раз.

- Повторить предыдущее упражнение, держа в руках гантели (0,5-1,0 кг) 3-4 раза.

- Свободное дыхание 1 мин.

- Прямые руки лежат вдоль туловища. Упражнение рыбка : прямые руки и прямые ноги приподнять над полом, лопатки соединить, удержать (1-2-3-4), расслабиться (5-6-7-8-9-10) 6-8 раз.

И.П.-Стоя на четвереньках

- Вытянуть поочередно руки 10 раз.

- Вытянуть поочередно ноги 10 раз.

- правая рука вперед, левая нога разогнута назад, затем наоборот по 8 раз.

- Встать на колени, потянуться - вдох 10 раз.

Игра: «Пронеси мешочек-не урони»

И.П.-лежа на спине.

Вытянуться, расслабиться, восстановить дыхание.

И.П.-стоя перед зеркалом проверить осанку.