

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
центр развития ребёнка – детский сад №23 «Родничок»

Принято на педагогическом совете
№ 1
От «28» августа 2015г.

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МБДОУ ЦРР №23
«Родничок» Т.П.Лебедева
Приказ № «54» 01.09.2015г.



Дополнительная общеразвивающая программа для детей старшего дошкольного возраста «Здоровячок»

Разработчик: инструктор по физической культуре
Бузивская Ольга Владимировна

Городской округ город Бор
2015 год

Содержание:

1.Целевой раздел	
1.1 Пояснительная записка _____	3
1.1.1 Цель рабочей программы_____	5
1.1.2 Задачи рабочей программы_____	.5
1.1.3 Взаимодействие с родителями _____	5
1.1.4 Принципы и подходы в организации образовательного процесса_____	6
1.1.5 Особенности развития детей старшего дошкольного возраста (5 – 7 лет)_____	7
1.2 Целевые ориентиры_____	8
2. Содержательный раздел_____	8
3.Организационный раздел_____	15
4. Приложение_____	16 - 24

1.Целевой раздел.

1.1 Пояснительная записка.

Данная рабочая программа составлена в соответствии с нормативно - правовыми документами:

1. Закон РФ от 29.12.2012 года № 273 «Об образовании»
2. Приказ Мин. Образования Науки России № 1014 «Об утверждении Порядка организации и осуществлении образовательной деятельности по образовательным программам дошкольного образования»
3. Письмо Мин. Образования РФ от 14.03.2000 №65123-16 «О гигиенических требованиях к максимальной нагрузке на детей дошкольного возраста в организационных формах обучения».
4. Образовательная программа МБДОУ «ЦРР – д /с Родничок»
5. ФГОС от 17.10.2013 №1155.

П.Ф. Лесгафт:

«Необходимо, чтобы умственное и физическое воспитание шли параллельно, иначе мы нарушим правильный ход развития в тех органах, которые останутся без упражнения.

Игра, есть упражнение, при посредстве которого ребёнок готовится к жизни! »

В период дошкольного детства у ребенка закладываются основы здоровья, всесторонней двигательной подготовленности и гармонического физического развития. Поэтому проблему здоровья следует рассматривать в широком социальном аспекте. Лечебная физкультура – это применение средств физической культуры с целью профилактики и лечения различных заболеваний. Лечебная физкультура полезна всем детям без исключения. Она необходима для правильного развития и роста. Регулярные занятия оздоровительной гимнастикой дают свой положительный результат. Они укрепляют иммунитет, улучшают обмен веществ и восстанавливают нарушенные функции организма. Кроме того, вследствие регулярных занятий ЛФК у ребенка формируется правильная осанка, суставы становятся подвижными, повышается выносливость и сила, развиваются волевые качества, организм укрепляется и закаливается. Регулярные занятия лечебной физкультурой делают ребенка более уверенным в себе, менее подверженным стрессу, развивают интеллект, предотвращают возможное появление травм. Несмотря на все преимущества, лечебная физкультура, как и все методы лечения, имеет некоторые противопоказания:

общее недомогание,

повышенная температура,

кровотечение,

повышенное или пониженное артериальное давление,

рецидив хронического заболевания или острая форма любого заболевания.

Традиционная система организации двигательной активности детей в дошкольных учреждениях направлена, прежде всего, на развитие общей моторики ребёнка и, лишь опосредованно, на профилактику возникновения нарушений осанки и появления плоскостопия. Целенаправленная же коррекционная работа на укрепление мышечных групп, которые противодействуют появлению сутулости, плоскостопия и других нарушений развития опорно-двигательного аппарата у современных дошкольников требует специального регулярно-систематического воздействия на определённые группы мышц. Данное узкоспециализированное коррекционно-развивающее направление невозможно реализовать в рамках 15-30 минутных общих физкультурных занятий. Поэтому встаёт необходимость в создании дополнительных форм организации двигательной активности ребёнка, целью которых будет дополнительное акцентированное воздействие методов и средств физической культуры на формирование правильной осанки, профилактику возникновения её нарушений; на укрепление мышечно-связочного аппарата стопы. Нарушением опорно-двигательного аппарата является **плоскостопие** - это деформация стопы, характеризующаяся уменьшением или отсутствием внутреннего продольного свода стопы и наклоном пятки внутрь. Свод стопы начинает формироваться в период активной ходьбы и должен быть сформирован к 3 годам. Стопа - фундамент, опора нашего тела и любое нарушение развития может отражаться на осанке ребенка. При плоскостопии снижается или исчезает рессорная, амортизирующая роль стопы, в результате чего внутренние органы становятся мало защищенными от сотрясений. Одним из частых симптомов плоскостопия – боль в стопе.

Главная причина - слабость мышечно - связочного аппарата стопы. Вредно рано ставить на ноги и обучать ходьбе неокрепших детей. Одевать неправильно подобранную обувь: тесные, слишком свободные туфли, обувь без каблука, с мягким, непрочным или стоптанным задником. Практически у всех детей плоскостопие сопровождается теми или иными дефектами опорно-двигательного аппарата, особенно часто - различными нарушениями осанки. По анатомическому признаку плоскостопие делится: продольное, поперечное и смешанное. У детей чаще всего встречается продольная или смешанная формы. В детском возрасте плоскостопие чаще всего сочетается с отклонением пяток кнаружи, такие стопы называют плоско-вальгусными. Лечение и профилактика этого дефекта практически такие же, как и обычного плоскостопия Г.Н. Олонцева, 1985 г. О вальгусном (X-образом) искривлении ног можно говорить тогда, когда расстояние между внутренними лодыжками при плотно сжатых и выпрямленных коленях превышает 4-5 см. Обычно такая деформация голени сочетается с плоско-вальгусными стопами. Вопреки распространенному мнению, это не врожденный порок, не последствие качества, а приобретенный дефект. Искривление ног появляется чаще всего через некоторое время после того, как ребенок встал на ноги и начал ходить. Особенно часто это происходит, если малыш встал на ноги раньше времени, если он много стоял (например, в манеже), если он не ползал. Это объясняется слабостью, недоразвитостью его мышечно-связочного аппарата и чрезмерной нагрузкой на нижние конечности. Одной из наиболее вероятных причин искривления ног является рахит, перенесенный в младенческом возрасте, особенно его малосимптомная и не леченая форма. К более редким причинам относятся врожденный вывих или дисплазия тазобедренного сустава, некоторые дефекты стоп, болезни и травмы коленных суставов. Борьба с плоскостопием должна идти по пути улучшения физического развития ребенка. С раннего возраста необходимо укреплять мышцы и связки ног. Детям

1 года жизни очень рекомендуется массаж ног с последующей гимнастикой, влажным обтиранием. Необходимо регулярно проводить утреннюю гимнастику, подвижные игры. Очень полезно дома ребенку бегать босиком или в носках.

Понимая необходимость совершенствования процесса профилактики плоскостопия и нарушения осанки, укрепление здоровья у дошкольников, в целях укрепления опорно-двигательного аппарата детей дошкольного возраста, мы разработали программу физкультурно - оздоровительного кружка «Здоровячок», занятия которого проходят бесплатно. Программа разработана на 2 года.

Форма реализации программы: регламентированная образовательная деятельность в рамках программы «Лечебная физкультура» в соответствии ФГОС. Условия реализации программы – естественная для ребенка среда жизнедеятельности в режиме детского сада.

1.1.1 Цель программы

Цель программы: Укрепление мышц, связок и суставов, что приводит к профилактике и коррекции нарушения осанки, плоскостопия, и других дефектов опорно-двигательного аппарата.

1.1.2 Задачи программы

- 1) Формирование и закрепление навыка правильной осанки.
- 2) Укрепление мышечно – связочного аппарата туловища, рук и ног.
- 3) Укрепление мышц, участвующих в формировании сводов стопы.
- 4) Обеспечение оптимального двигательного режима на занятиях физической культуры.
- 5) Увеличение силовой выносливости мышц, повышение эмоционального тонуса.

Взаимодействие с родителями

Процесс физкультурно - оздоровительной совместной работы с семьей включает:

1. Ознакомление родителей с содержанием физкультурно-оздоровительной работы в ДОУ, направленной на физическое, психическое и социальное развитие ребенка.
2. Результаты диагностики состояния здоровья ребенка и его психомоторного развития доводятся до сведения каждого родителя. Отмечаются сильные и слабые стороны развития, намечаются пути оказания помощи в укреплении здоровья, физического развития и дальнейшего его совершенствования. К разговору с родителями привлекаются медицинские работники детского сада.
3. Обучение родителей конкретным приемам и методам оздоровления (дыхательная гимнастика, упражнения лечебной гимнастики, самомассаж, разнообразные виды закаливания и т.д.).

В педагогическом взаимодействии с родителями используются разнообразные формы работы по укреплению и сохранению здоровья детей и повышению их физических качеств:

- информация для родителей на стендах, папках-передвижках, консультации;
- инструктивно-методические занятия по профилактике нарушений осанки, деформации стоп;
- «открытые дни» для родителей с просмотром разнообразных занятий в физкультурном зале;
- физкультурные досуги и праздники с участием родителей.

1.1.3 Принципы и подходы в организации образовательного процесса

В коррекционной и профилактической работе опорно-двигательного аппарата детей дошкольного возраста руководствуемся следующими принципами:

Принцип индивидуализации предполагает учет возраста, уровня тренированности, общего состояния ребенка.

Принцип доступности зависит от уровня физической подготовленности ребенка.

Принцип систематичности и последовательности заключается в непрерывности, регулярности, планомерности процесса физического воспитания, в четкой последовательности самих упражнений с обязательным чередованием нагрузки и отдыха.

Принцип научности лежит в основе всех оздоровительных технологий, способствующих формированию здорового образа жизни, укреплению опорно-двигательного аппарата у детей дошкольного возраста.

Принцип оздоровительной направленности обеспечивает оптимизацию двигательной активности детей, укрепление здоровья, совершенствование физиологических и психических функций организма.

Принцип наглядности - показ физических упражнений подтверждает объяснение и помогает ребенку правильно их выполнять.

Подходы в организации образовательного процесса

1. Комплексный

Здоровье – основа физического развития ребенка. Полноценное физическое развитие ребенка взаимосвязано с его общим психическим развитием. Сформированное сознание, развитый интеллект, понимание значимости здоровья – основа культурной личности. Обращенность современного общества к культуре человека, его здоровью и духовному миру становится главной для цивилизованного общества.

Наиболее всеобъемлющей и общепринятой во всем мире является формулировка, разработанная Всемирной организацией здравоохранения: “Здоровье – это состояние полного физического, психического, социального благополучия. В дошкольном возрасте закладывается фундамент здоровья, происходит созревание и совершенствование жизненных систем и функций организма, развиваются его адаптивные возможности,

повышается устойчивость к внешним воздействиям, формируются движения, осанка, приобретаются физические качества.

2. Индивидуально-дифференцированный

Одним из основных условий совершенствования физического развития детей, является изучение их индивидуальных особенностей в разных видах двигательной активности и осуществление на этой основе принципа индивидуально-дифференцированного подхода. Все это проводится, для того чтобы, разработать индивидуальный коррекционный маршрут по сохранению и укреплению здоровья каждого дошкольника.

3. Гендерный

Гендерная педагогика – наука о воспитании и обучении мальчиков и девочек, развитии их гендерного самосознания и ценностных ориентаций, гендерного поведения, реализуемого в общении и деятельности посредством активного усвоения и воспроизведения социального опыта и культуры.

Гендерный подход нацелен на помощь детям в том, чтобы справиться с проблемами социализации, важной составной частью которой является самоидентификация личности как мальчика или девочки. Гендерное воспитание призвано содействовать социализации и самоидентификации детей с учетом их пола и возраста.

Занятия клуба «Здоровячок» проходят -1 раз в неделю по 25-30 минут, занимаются 2 группы детей до 10 человек. В месяц – 120 минут.

1.1.4 Особенности развития детей старшего дошкольного возраста (5 -7 лет)

Дети шестого года жизни уже могут распределять роли до начала игры и строить своё поведение, придерживаясь роли. Игровое взаимодействие сопровождается речью, соответствующей и по содержанию, и интонационно взятой роли. Дети начинают осваивать социальные отношения и понимать подчинённость позиций в различных видах деятельности взрослых. Наблюдается организация игрового пространства. Действия детей в играх становятся разнообразными.

Продолжает совершенствоваться восприятие цвета, формы и величины, строения предметов; систематизируются представления детей, продолжает развиваться образное мышление.

Кроме того, продолжают совершенствоваться обобщения, что является основой словесно – логического мышления. Дети группируют объекты по признакам, которые могут изменяться, однако начинают формироваться операции логического сложения и умножения классов.

Дети способны рассуждать и давать адекватные причинные объяснения, если анализируемые отношения не выходят за пределы их наглядного опыта. Развитие воображения в этом возрасте позволяет детям сочинять достаточно разворачивающиеся истории.

Продолжают развиваться устойчивость, распределение, переключаемость внимания. Совершенствуется речь, в том числе её звуковая сторона. Восприятие в этом возрасте характеризуется анализом сложных форм объектов; развитие мышления сопровождается

освоением мыслительных средств; развиваются умение обобщать, причинное мышление, воображение, произвольное внимание, речь, образ Я.

Развитие опорно – двигательной системы (скелет, суставно – связочный аппарат, мускулатура) ребёнка к шести годам ещё не завершено. Каждая из 206 костей продолжает меняться по размеру, форме, строению, причём у разных костей фазы развития не одинаковы. Позвоночный столб ребёнка чувствителен к деформирующим воздействиям. Скелетная мускулатура характеризуется слабым развитием сухожилий, связок. Диспропорционально формируются у дошкольников и некоторые суставы, наблюдается незавершенность строения стопы.

Дети способны дифференцировать свои мышечные усилия, а это означает, что появляется доступность в умении выполнять упражнения с различной амплитудой, переходить от медленных - к более быстрым движениям. В этом возрасте совершенствуются основные процессы: возбуждение и особенно торможение. У детей 6 лет динамические стереотипы, составляющие биологическую основу навыков и привычек, формируются достаточно быстро, но перестройка их затруднена, что свидетельствует о недостаточной подвижности нервных процессов. Резервные возможности сердечно - сосудистой и дыхательной систем достаточно высоки.

1.2 Целевые ориентиры

Специфика дошкольного детства (гибкость, пластичность развития ребенка, высокий разброс вариантов его развития, его непосредственность и произвольность) не позволяет требовать от ребенка дошкольного возраста достижения конкретных образовательных результатов и обуславливает необходимость определения результатов освоения образовательной программы в виде целевых ориентиров. Целевые ориентиры дошкольного образования следует рассматривать как социально-нормативные возрастные характеристики возможных достижений ребенка.

Целевые ориентиры на этапе завершения освоения программы:

- Активная позиция ребёнка и родителей в отношении укрепления собственного здоровья;
- Ребёнок способен принимать и удерживать правильную осанку;
- Увеличиваются показатели силы мышц спины, брюшного пресса, грудных, плечевого пояса; повышается эластичность связок, наблюдаются подвижность плечевых суставов;
- Укрепляются мышцы свода стопы;
- Повышаются функциональные возможности дыхательной и кардио - респираторной систем организма;
- Повышение уровня физического, психического здоровья детей.

2.Содержательный раздел

Методы ЛФК:

- 1) Метод коррекции:

- Общий (физические упражнения, игры, спорт, закаливание)
- Специальный: а) Активный (специальные корригирующие упражнения) б) Пассивный (массаж, корсеты, лечение положением)
- 2) Метод дозированных восхождений (терренкур)
- 3) Метод аутогенной тренировки (расслабление - релаксация)
- 4) Метод музыкально – ритмический
- 5) Режим движений – Активный (в течении дня) – Пассивный (строго дозированная нагрузка с отдыхом)

Методико-педагогические наблюдения и контроль состояния здоровья детей

Педагогические наблюдения и контроль осуществляется постоянно, в течение всего периода работы.

Педагогические наблюдения включают: систематическое отслеживание состояния здоровья детей на коррекционных оздоровительных занятиях. Диагностика стоп проводится с помощью плантографа - это один из самых информативных, популярных, доступных методов диагностики.

Техника получения плантограмм:

На внутреннюю сторону плантографа наносится краска и равномерно раскатывается валиком по всей поверхности, до образования тонкого слоя. На гладкой поверхности пола расстилается лист бумаги и накрывается рамкой. Покрашенная поверхность обращена вниз, к бумаге.

Ребенок садится по центру стула, ближе к краю, аккуратно ставит ноги на плантограф, всей подошвенной поверхностью стоп, встает и стоит несколько секунд. Потом, ребенок садится и одновременно поднимает обе ноги, рамку поднимает медсестра.

Или **методом «мокрого следа»** Следует намочить ногу, затем наступить на лист бумаги, чтобы получить отпечаток. Выполнять стоя, на отпечатке внешний контур должен быть непрерывным, а внутренний - иметь изгиб. В норме -- только узкая полоска соединяет носок и пятку на отпечатке. Далее на отпечатке проводятся измерения, Проводится горизонтальная линия вначале на узкой (У) части стопы, затем на самой широкой (Ш). Проведенные линии измеряются линейкой.

Примерная степень плоскостопия вычисляются по формуле $У/Ш$, если $У/Ш$ меньше или равно 0,33, то нет плоскостопия, если $У/Ш$ больше 0,33, то есть плоскостопие.

Медсестра ДООУ регулярно проводит наблюдения.

Методика составления комплексов состоит из 3х частей, обеспечивающих правильную физиологическую кривую нагрузки

-- В *подготовительную часть* включают несложные движения, развивающие общую моторику, элементарные основные виды движения в ходьбе, ползаниях, беге низкой интенсивности, а также корригирующие упражнения, темп выполнения которых - медленный, умеренный и средний, дозировка 6-8 повторений;

-- В *основную часть* входят специальные упражнения из положения, лежа на спине, и на животе. В этих положениях легче следить за выпрямленным телом, мышцы не испытывают длительной статической нагрузки, как при держании тела в положении стоя и сидя. Для профилактики плоскостопия используются доски с ребристой, пробковой поверхностью, гимнастическая стенка, упражнения с мелкими предметами (карандашами, массажными мячиками и др.). Дозировка упражнений зависит от самочувствия, в среднем - 8-16 раз. Во время физической нагрузки важно научить ребенка правильно дышать через нос, совершенно свободно, без напряжения;

-- *игровая часть* решает задачу снятия мышечного напряжения, способствует эмоциональному раскрепощению, повышает чувство удовольствия от двигательной свободы; необходима детям дошкольного возраста. В отличие от классических занятий – более короткая.

--- *заключительная часть* строится из упражнений на расслабление (релаксацию), выполняемых в и. п. лежа на спине, сидя, дыхательных упражнений или подвижной игре малой активности, самомассаж стоп.

Календарное планирование Октябрь

Коррекционные цели	Вводная часть	Основные движения	Заключительная часть	Оборудование
	Ходьба Бег	ЛФК Равновесие Прыжки Лазание	Подвижные игры Дыхательная гимнастика Релаксация	
1 Формирование правильного стереотипа ходьбы, навыков правильной осанки.	Построение. Ходьба на носках, пятках, на внешней стороне стопы, «змейкой» Бег с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени назад.	Упражнения для стоп, сидя на скамейке без предметов см. приложение. Поточное выполнение 4-5 р. --Ходьба по гимнастической скамейке 2 шт., руки в стороны, перешагивая через кубики -- Прыжки на двух ногах из обруча в обруч 5-6 шт. -- Ползание по скамейке на четвереньках 2 шт.	Игра «Мыши в кладовой» см. Приложение	Гимнастические скамейки, кубики, обручи
2 Укрепление мышц, участвующих в формировании сводов стопы	Построение в колонну. Ходьба приставным шагом правым и левым боком. Бег со сменой ведущего, с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени назад.	Упражнения для стоп, сидя на скамейке см. приложение. Поточное выполнение 4-5 р. --Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки --Прыжки на 2х ногах змейкой между кеглями, продвигаясь вперед --Лазание по гимнастической скамейке, на животе с помощью рук.	Игра «Ловишки с ленточками» Дыхательная гимнастика «Ветер»	Гимнастические скамейки, кегли, ленточки

3 Развитие мышц плечевого пояса, укрепление сводов стопы.	Построение в круг. Ходьба приставным шагом правым и левым боком. Бег змейкой, с поворотом по сигналу.	Упражнения для стоп, сидя на скамейке без предметов. Поточное выполнение 4-5 р. -- Ходьба по веревке, руки в стороны боком -- Прыжки через предметы 15-20 см на 2 ногах 4-5 шт. -- Лазание по гимнастической лестнице 4-5 р.	Прыжки через длинную скакалку Самомассаж стоп см. приложение	Верёвка, деревянные бруски, длинная скакалка.
4 Развитие мышц грудной клетки, укрепление мышц ног.	Построение в колонну. Ходьба приставным шагом правым и левым боком, в низком приседе. Бег на носочках 1-1,5 мин.	Упражнения для стоп, сидя на скамейке без предметов. Выполнение упражнений на тренажерах см. стр.109 Н.Ч. Железняк Занятия на тренажёрах в детском саду.	Игра «Жоршун и наседка» см. приложение Дыхательная гимнастика «Ветер»	Тренажеры
Ноябрь				
1 Координация движений, укрепление мышечного корсета позвоночника	Построение. Ходьба на носках, пятках, на внешней стороне стопы. Бег по диагонали 1-1,5 мин	Упражнения с массажными мячами, сидя на гимнастических скамейках. -- Ходьба боком по канату с мешочкам на голове 3-4 р. -- Метание мешочков в горизонтальную цель с 3-4 м. 4-5 р.	Игра «Покати и догони» выполнять в парах, кто быстрее. «Сотвори в себе солнце» релаксация	Массажные мячи, канат, мешочки, мячи
2 Укрепление связочно -- мышечного аппарата	Построение. Ходьба на носках, пятках, на внешней стороне стопы, в низком приседе. Бег на прямых ногах.	Упражнения с массажными мячами, сидя на гимнастических скамейках. Поточное выполнение 4-5 р. -- Ходьба по гимнастической скамейке 2 шт., руки в стороны	Игра «Зайцы в огороде» Сидя: разложить кубики красиво,	
3 Формирование правильной осанки, расслабление мышц.	Построение, проверка осанки около стены, ходьба с различным положением рук, бег спиной вперёд, с захлестыванием голени назад.	Упражнения с массажными мячами, сидя на гимнастических скамейках. -- Лазание по гимнастической лестнице 3-4 р. -- Стоя на последней рейке, держась руками за лестницу, поднятие и опускание на носках 20 р.	Игра «Ходим в шляпах» Самомассаж стоп см. приложение	Массажные мячи, мешочки.

4 Укрепление мышц туловища, увеличение амплитуды движений в голеностопных суставах, суставах стоп, пальцев ног.	Построение, проверка осанки около стены, бег приставными шагами боком, по диагонали, ходьба.	Упражнения с массажными мячами, сидя на гимнастических скамейках. Выполнение упражнений на тренажерах см. стр. 110 Н.Ч. Железняк Занятия на тренажёрах в детском саду.	Игра »Ловишки с ленточками» Дыхательная гимнастика «Ветер»	Тренажеры, ленточки
---	--	--	---	------------------------

Декабрь

1 Тренировка крупных и мелких мышечных групп.	Построение. Ходьба на носках, пятках, на внешней стороне стопы, «змейкой» Бег с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени назад.	Упражнения, стоя на балансирах. Поточное выполнение 4-5 р. -- Ходьба по ребристой доске -- Лазание под дугу -- Ходьба по камушкам, находящимся в ящике -- Ходьба по канату боком.	Игра «Регулировщик» » «Подуем на снежинки»	Балансир ы, ребристая доска, дуга канат, ящик с камушкам и
2 Координация движений конечностей туловища	Построение, проверка осанки около стены, ходьба с различным положением рук, бег спиной вперед, с высоким подниманием колен	Упражнения, стоя на балансирах. -- Прыжки через длинную скакалку и индивидуальные.	Игра «Солнышко и дождик» Самомассаж стоп см. приложение	Балансир ы, длинная и короткие скакалки
3 Укрепление мышц живота, спины, мышц конечностей	Построение. Ходьба на носках, пятках, на внешней стороне стопы, в низком приседе. Бег на прямых ногах.	Упражнения, стоя на балансирах. Поточное выполнение 4-5 р. -- Ходьба по гимнастической скамейке 2 шт., руки в стороны, приседая на середине -- Прыжки на 2 ногах, через верёвку с одной стороны на другую -- Лазание в дугу -- Ползание по полу с опорой на локти и колени	Игра «Мыши в кладовой» см. Приложение	Балансир ы, гимнастич еские скамейки, дуга, верёвка

4 Развитие мышц плечевого пояса, укрепление сводов стопы.	Построение. Ходьба и бег с заданиями	Упражнения, стоя на балансирах. Выполнение упражнений на тренажерах см. стр.111 Н.Ч. Железняк Занятия на тренажерах в детском саду.	Игра «Весёлые собачки» Гимнастика для ёжика см. приложение	Балансиры, тренажеры
---	--------------------------------------	---	--	----------------------

Январь

1 Формирование правильной осанки, укрепление сводов стопы	Построение, проверка осанки около стены, ходьба с различным положением рук, бег змейкой, с захлестыванием голени назад.	Упражнения для стоп, сидя на скамейке без предметов см. приложение. -- Задания с карандашом --Прыжки в высоту с разбега 5-7 р.	Игра «Рыбак и рыбки» Дыхательная гимнастика «Надуем воздушный шар»	Карандаши, стойки, верёвка
---	---	--	--	----------------------------

2 Развитие координации движений и быстроты движений в крупных мышечных группах	Построение. Ходьба на носках, пятках, на внешней стороне стопы, в низком приседе. Бег на носочках 1-1,5 мин.	Упражнения для стоп, сидя на скамейке без предметов Поточное выполнение 4-5 р. --Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки --Прыжки на 2х ногах через кубики 5-6 шт. --Ходьба по ребристой доске --Лазание по гимнастической скамейке, на животе с помощью рук.	Игра «Солнышко и дождик» Самомассаж стоп см. приложение	Гимнастические скамейки, ребристая доска, кубики, обручи
--	--	---	---	--

3 Укрепление связочно-мышечного аппарата голени и стоп	Построение. Ходьба и бег с заданиями	Упражнения для стоп, сидя на скамейке без предметов Выполнение упражнений на тренажерах см. стр. 113 Н.Ч. Железняк Занятия на тренажерах в детском саду.	Игра «Весёлые собачки» «Подуем на снежинки»	Тренажеры, мяч
--	--------------------------------------	--	---	----------------

Февраль

1 Укрепление опорно-двигательного аппарата	Построение. Ходьба на носках, пятках, на внешней стороне стопы, «змейкой» Бег с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени назад.	Упражнения с гимнастической палкой см. стр.59 Е.А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н.Р. Кислюк Физическое развитие детей 4-7 лет. --Ходьба по гимнастической палке боком, ёлочкой -- Ползание по наклонной доске с переходом на гимнастическую лестницу, подъём, спуск по наклонной доске, руки в стороны 3-4 р.	Игра «Заяц, ёлочки и мороз» см. приложение «Подуем на снежинки»	Гимнастические палки, доска, обручи
--	---	--	---	-------------------------------------

2 Укрепление мышечного корсета позвоночника	Построение. Ходьба и бег с заданиями	Упражнения с гимнастической палкой ----Ходьба по гимнастической палке боком, ёлочкой -- Прыжки через длинную скакалку и индивидуальные.	Игра «Быстро выбей» «Колобок» см. приложение	Гимнастические палки, длинная и короткие скакалки
3 Развитие чувства правильной позы, укрепление мышц ног	Построение. Ходьба на носках, пятках, на внешней стороне стопы, в низком приседе. Бег на прямых ногах, на носках	Упражнения с гимнастической палкой --Ходьба по гимнастической палке боком, ёлочкой --Прыжки на 2 ногах через палку, на одной ноге, чередуя	Игра «Весёлые собачки» Самомассаж стоп см. приложение	Гимнастические палки, мяч
4 Развитие мышц плечевого пояса, укрепление мышц свода стопы	Построение. Ходьба и бег с заданиями	Упражнения для стоп, сидя на скамейке без предметов -- Выполнение упражнений на тренажерах см. стр.115 Н.Ч. Железняк Занятия на тренажёрах в детском саду.	Игра «Солнышко и дождик» «Волшебный цветок добра» см. приложение – релаксация	Тренажеры

Март

1 Укрепление мышечного корсета позвоночника, мышц тазового пояса, ног.	Построение. Ходьба на носках, пятках, на внешней стороне стопы. Бег с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени назад.	Упражнения, стоя на балансирах. Поточное выполнение 4-5 р. --Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки --Прыжки на 2х ногах через кубики 5-6 шт. --Ходьба по ребристой доске --Лазание по гимнастической скамейке, на животе с помощью рук.	Игра «Донеси, не урони» см. приложение	Балансир, гимнастические скамейки, кубики, ребристая доска
2 Формирование правильной осанки, укрепление сводов стопы	Построение, проверка осанки около стены, ходьба с различным положением рук, бег змейкой, с захлестыванием голени назад.	Упражнения, стоя на балансирах. -- Упражнения «Качалочка», «Колобок», «Кошка», «Рыбка» -- Упражнения с карандашом сидя на скамейке	Игра «Зайцы в огороде» «Подуем на снежинки»	Балансир, карандаш и

3 Развитие координации движений, укрепление связочно-мышечного аппарата голени и стоп	Построение. Ходьба на носках, пятках, на внешней стороне стопы, в низком приседе. Бег на прямых ногах, спиной вперёд	Упражнения, стоя на балансирах. -- Упражнения с набивным мячом: броски стоя, сидя: из-за головы, от груди по 4-5 р.	Игра »Ловишки с ленточками» Самомассаж стоп см. приложение	Балансир ы, набивной мяч, ленточки
4 Развитие и укрепление мышц туловища, ног	Построение. Ходьба и бег с заданиями	Упражнения, стоя на балансирах. -- Выполнение упражнений на тренажерах см. стр.109 Н.Ч. Железняк Занятия на тренажёрах в детском саду.	Игра «Рыбак и рыбки» Дыхательная гимнастика «Надуем воздушный шар»	Балансир ы, тренажёр ы, верёвка

Апрель

1 Упражнять в сохранении равновесия, укреплять связки и мышцы стоп	Построение. Ходьба на носках, пятках, на внешней стороне стопы. Бег с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени назад.	Упражнения с мячом см. стр. 57 Е.А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н.Р. Кислюк Физическое развитие детей 4-7 лет. -- Поточное выполнение 4-5 р. -- Ходьба по ребристой доске -- Лазание под дугу -- Ходьба по камушкам, находящимся в ящике -- Ходьба по канату боком.	Игра «Мыши в кладовой» Игра «Ловкие ноги»	Мячи, дуга, ребристая доска, ящик с камушками, канат
2 Укрепление мышечного корсета позвоночника, мышц тазового пояса, ног.	Построение. Ходьба и бег с заданиями	Упражнения с мячом. Выполнение по 2 группам: -- Лазание по канату, --Прыжки через длинную и короткие скакалки	Игра «День, ночь, огонь, вода, цапли, лягушки, лужи» Волшебный цветок добра» см. приложение – релаксация	Мячи, скакалки,
3 Укрепление опорно-двигательного аппарата, расслабление мышц	Построение. Ходьба на носках, пятках, на внешней стороне стопы. Бег с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени назад.	Упражнения с мячом -- Ползание по наклонной доске с переходом на гимнастическую лестницу, подъём, спуск по наклонной доске, руки в стороны 3-4 р.	Игра «Весёлые собачки» Самомассаж стоп см. приложение	Мячи, доска
4 Укрепление свода стопы, мышц туловища	Построение. Ходьба и бег с заданиями	Упражнения с мячом Выполнение упражнений на тренажерах см. стр. 110 Н.Ч. Железняк Занятия на тренажёрах в детском саду.	Игра «Солнышко и дождик» «Подуем на листочки»	Мячи, тренажёр ы

3. Организационный раздел

Оборудование и инвентарь:

1. Гимнастические палки, массажные кольца.
2. Мячи разных размеров.
- 3 Обручи малого и среднего диаметра (50 и 70 см).
4. «Диски здоровья»
5. Косички, веревка.
6. Балансиры.
7. Массажные коврики.
8. Корректирующие дорожки
9. Ограничители поверхности опоры (скамьи, кубы, «кочки»)
- 10 Стимуляторы удержания правильного положения головы (мешочки, колечки и т.п.).
11. Массажёры для стоп (индивидуальные коврики, дорожки, ролики).
12. Стимуляторы укрепления мышц подошвенной поверхности стопы (мелкие предметы для захвата пальцами ног - платочки, мягкие малые шары, карандаши, косточки и др.)
13. Инвентарь и оборудование для укрепления мышечного корсета: тренажёры, набивные мячи до 1кг, гимнастические маты.

Список литературы:

- 1) Е. И. Подольская «Комплексы лечебной гимнастики для детей 5-7 лет»
- 2) О. Н. Моргунова «Профилактика плоскостопия и нарушений осанки в ДОУ»
- 3) Н.С. Железняк «Занятия на тренажёрах в детском саду»
- 4) Е. Н. Вареник, С.Г. Кудрявцева, Н. Н. Сергиенко «Занятия по физкультуре с детьми 3 – 7 лет»

Приложение

Комплекс специальных упражнений при плоскостопии (по В.П. Илларионову):

Упражнения сидя

- 1 - разведение и сведение пяток, не отрывая носков от пола;
- 2 - захватывание стопами мяча и приподнимание его;
- 3 - максимальное сгибание и разгибание стоп;
- 4 - захватывание и приподнимание пальцами ног различных предметов (камешков, карандашей и др.);
- 5 - скольжение стопами вперед и назад с помощью пальцев;
- 6 - сдавливание стопами резинового мяча;
- 7 - собирание пальцами ног матерчатого коврика в складки;
- 8 - прокатывание палки стопами.

Упражнения стоя

- 9 - повороты туловища без смещения;
- 10 - перекал с пятки на носок и обратно;
- 11 - полуприседания и приседания на носках, руки в стороны, вверх, вперед;
- 12 - лазания по гимнастической стенке;
- 13 - ходьба по гимнастической палке;
- 14 - ходьба по бруску с наклонными плоскостями;

- 15 - ходьба по ребристой доске;
- 16 - ходьба на носках вверх и вниз по наклонной плоскости;
- 17 - ходьба по поролоновому матрацу;
- 18 - ходьба на месте по массажному коврику

Коррекционные упражнения

«Кошка». Цель: укрепление мышечного корсета позвоночника.

Став на четвереньки, сильно сгибать и прогибать спину, подражая движениям кошки, когда она делает «горбик» и потягивается после сна.

«Качалка». Цель: улучшение функции вестибулярного аппарата, укрепление мышечного корсета позвоночника, мышц верхних и нижних конечностей.

Лежа на груди, сильно прогнуться в спине и, отведя руки с обручем назад, зацепить его носками поднятых ног. Избегать чрезмерного пригибания в пояснице.

«Рыбка». Цель: формирование правильной осанки, улучшение координации движений.

Лежа на груди, прогибаться в спине, поднимая вытянутые руки и ноги вверх.

«Качалочка».

И. п.: лечь на спину, ноги вместе. Сгибая ноги, прижать колени руками. Покачаться на спине вправо, влево. Пауза. Повторить 3 раза.

« Ножницы».

Цель: укрепление мышц нижних конечностей, участвующих в формировании свода стопы.

И. п.: лежа на животе, поднимать поочередно прямые ноги вверх вниз. Чтобы «ножницы» хорошо резали, ноги должны быть прямыми. Лечь на спину, отдохнуть. Повторить 3 раза. (второй вариант - лежа на спине.)

« Ходим в шляпах».

Цель: формирование навыка правильной осанки, укрепление мышечного корсета позвоночника, развитие координации движений.

Положить на голову легкий груз – «шляпу». Следить за осанкой, голова прямо, плечи на одном уровне, параллельны полу, руки спокойно лежат вдоль туловища. Ходить по залу, сохраняя правильную осанку.

«Бегемот»

Цель: тренировать вестибулярный аппарат, укреплять мышцы туловища и конечностей.

- Кто по мостику идет?

- Неуклюжий бегемот!

Он боится оступиться

И в болото провалиться.

Ходьба по прямой, приставляя пятку одной ноги к носку другой, сохраняя равновесие.

« Колобок»

Цель: улучшать функцию вестибулярного аппарата; укреплять мышцы позвоночника, верхних и нижних конечностей.

Что за странный колобок на окошке появился?

Полежал чуток, взял и развалился.

И. п.: лежа на спине, затем сесть, обнимая руками колени. Убрать голову в колени. Прижать колени к плечам и посмотреть на свои стопы.

Вот и все вы колобки!

Раз, два, три, четыре, пять-

Развалились все опять.

Вытянуть ноги и лечь на спину.

«Ежик вытянулся, свернулся»

Цель: улучшить функцию вестибулярного аппарата; укреплять мышцы позвоночника, верхних и нижних конечностей.

И. п.: лежа на ковре, поднять руки за голову и максимально вытянуться. Затем, поднимая верхнюю часть туловища к коленям, наклониться вперед, т.е. сгруппироваться, обхватить ноги под коленями (повторить 2-браз). Между каждым повторением полежать и расслабиться.

Игры на формирование правильной осанки и предупреждение развития плоскостопия

• Длинная скакалка

Цель игры: улучшение функции дыхания, сердечно - сосудистой системы; укрепление связочно - мышечного аппарата стоп; воспитание ловкости, быстроты реакции, координации дыхания.

Необходимый материал: скакалка или длинная веревка.

Ход игры.

Ребенок с ведущим равномерно вращают скакалку. Дети по одному прыгают через скакалку. Игру можно усложнить, изменяя вид прыжков: перепрыгивая одной ногой, а затем в стороны, двумя ногами вместе, делая дополнительное подпрыгивание и т. д.

• Мастер мяча

Цель игры: укрепление мышц туловища и конечностей; развитие ловкости, меткости, координации движений в крупных и мелких мышечных группах; формирование правильной осанки.

Необходимый материал: мячи, по одному на каждого игрока.

Ход игры.

Ведущий раздает детям мячи, и они по его команде выполняют задания.

Вариант 1

1. Бросить мяч вверх, хлопнуть в ладоши за спиной и поймать мяч.
2. Бросить мяч вверх, повернуться кругом и поймать мяч.
3. Бросить мяч вверх, сесть, скрестив ноги, и поймать мяч.
4. Сесть на корточки, бросить мяч вверх, вскочить на ноги и поймать мяч.
5. Бросить мяч высоко вверх, наклониться, дотронуться концами пальцев до носков ног, выпрямиться и поймать мяч;

Вариант 2

1. Ударить мяч о землю так, чтобы он высоко подпрыгнул, затем нагнуться, дотронуться концами пальцев до носков ног и, выпрямившись, поймать мяч.
 2. Сильно ударить мяч перед собой о землю, повернуться кругом и поймать мяч.
 3. Начертить на земле круг (в окружности 12 шагов, в поперечнике 4 шага), обежать его 3 раза, отбивая мяч ладонью одной руки (то правой, то левой).
 4. Приподнять правую ногу, слегка вытянув ее вперед, и бросить мяч левой рукой о землю так, чтобы он пролетел под правой ногой. Затем поймать отскочивший мяч справа, не опуская ноги. Сделать то же упражнение, приподняв левую ногу и бросив мяч правой рукой.
- Побеждает тот, кто наберет большее число очков.

Игра постепенно усложняется: увеличивается количество бросков. Упражнения выполняются последовательно, одно за другим. На каждое упражнение допускается по две попытки. За упражнение, правильно выполненное с первой попытки, участник получает два очка, выполненное со второй попытки – одно очко. Побеждает участник, набравший большее число очков.

Во время выполнения заданий ведущий следит, чтобы дети делали их правильно. После того как дети ознакомятся с заданиями, ведущий диктует их вновь. Игроки, правильно выполнившие задания, получают жетоны.

Выигрывает игрок, набравший больше всего жетонов. Этого игрока назначают «Мастером мяча».

• Живое кольцо

Цель игры: укрепление мышц туловища и конечностей; развитие ловкости, меткости, координации движений в крупных и мелких мышечных группах; формирование правильной осанки.

Необходимый материал: длинная веревка.

Ход игры.

Ведущий связывает концы веревки и просит игроков встать вокруг и взять веревку. Ведущий объясняет, что у игроков получилось живое кольцо и теперь игроки должны выполнять задания. Игрок, выполнивший все задания правильно, побеждает.

Задания.

1. Исходное положение – встать лицом в круг, руки с веревкой внизу. По команде инструктора руки с веревкой поднять вверх, правую (левую) ногу отставить на носок назад – вдох; вернуться в исходное положение-выдох. (Повторить 4 раза.)

2. Исходное положение то же. Перебирая руками веревку, передавать ее вправо (влево) по кругу (по 2 раза в каждую сторону).

Исходное положение то же, руки вверху с веревкой. На счет 1–2 наклониться вперед, положить веревку на пол – выдох; вернуться в исходное положение – вдох. (Повторить 4–6 раз.)

4. Исходное положение то же. Опустить веревку вниз до уровня бедер. По команде инструктора перешагнуть веревку поочередно правой и левой ногой; встать (руки с веревкой сзади). Так же, по команде перешагнуть правой и левой ногой назад. (Повторить 4–6 раз.)

5. Исходное положение – встать лицом в круг, руки внизу. По команде инструктора присесть, колени в сторону, руки с веревкой вперед вверх (вдох); вернуться в исходное положение – выдох. (Повторить 4–6 раз.)

6. Исходное положение то же. Вербка на полу. Встать на веревку, руки на поясе. 6 прыжков на обеих ногах вправо, 6 – влево и снова 6 прыжков по веревке вправо и влево (2–4 раза).

• Большие ноги идут по дороге

Цель: развитие мышления (умения создать образы легкого и быстрого, медленного и тяжелого движения), сообразительности, внимания (его концентрации, устойчивости).

Ход игры.

Усадив детей так, чтобы они видели друг друга, ведущий предлагает всем показать свои ножки. Дети поднимают ноги. Ведущий говорит, что ножки у них маленькие, но бегают по дорожке быстро, и приговаривает несколько раз: «Маленькие ножки бегут по дорожке». Затем ведущий говорит, что у медведя ноги большие, а идет он медленно: «Большие ноги идут по дороге». Создав образы легкого и быстрого, медленного и тяжелого движения, ведущий предлагает поиграть. Несколько раз повторяется присказка. Дети в соответствии со словами и ритмом мелодии то бегают («маленькие ножки бегут по дорожке»), то ходят («большие ноги идут по дороге»). Ведущий вместе с детьми показывает то быстрые и легкие, то медленные и тяжелые движения.

• Гимнастика для ежика

Цель игры: укрепление мышечного «корсета» позвоночника.

Ход игры.

Ведущий показывает детям, как ежик делает гимнастику. В положении лежа на спине, ведущий поднимает руки за голову и максимально вытягивается. Затем, поднимая верхнюю половину туловища к коленям, наклоняется вперед, то есть группируется, обхватывая ноги под коленями (ёж свернулся).

Дети показывают, как ежик делает гимнастику, ведущий поправляет детей. Затем по команде ведущего дети выполняют упражнение 5–6 раз.

Перед каждым повторением надо полежать и отдохнуть, расслабившись, как тряпичная кукла

• Разбей цепь

Цель игры: общеукрепляющее воздействие на весь организм; формирование правильной осанки; воспитание творческого решения задачи, развитие инициативы, быстроты реакции.

Ход игры.

Играющие, взявшись за руки, образуют цепь. Первый (водящий) в цепи тянет за собой цепь, меняя направление в ходьбе, заплетает различные фигуры, обвивая всю цепь вокруг себя, снова расплетает ее, останавливается, бежит и потом старается быстрым поворотом разорвать цепь. Кто не смог удержать цепь, выходит из игры, а цепь снова замыкается. Играют до тех пор, пока не останется 2–3 человека в цепи, потом игру повторяют.

• Регулировщик

Цель игры: формирование правильной осанки, походки; развитие координации движений, умения ориентироваться в пространстве, на месте; развитие быстроты реакции на сигнал, тормозных реакций; уравнивание нервных процессов.

Необходимый материал: небольшие кольца, тарелочки, палочка-жест.

Ход игры.

Дети подразделяются на две команды: «машины» и «пешеходы». «Машины» идут по параллельным «улицам». У детей, изображающих машины, в руках тарелки в качестве «руля», и двигаются они на полусогнутых ногах. «Пешеходы» ждут на перекрестке. «Регулировщик» водящий поднимает палочку – «машины» движутся, опускает – «пешеходы» идут по своим «поперечным» «улицам».

Игра повторяется 2–3 раза. Если «машины» или «пешеходы» вовремя не останавливаются, то «полицейский» берет с них штраф («фант») или на время сажает на скамейку в зале. После игры, оштрафованные должны исполнить какой-нибудь номер.

• Буря на море

Цель игры: развитие концентрации и устойчивости внимания, умения его переключать, тренировка быстроты реакции на сигнал; развитие координации движений; формирование правильной осанки; развитие зрительной, слуховой, моторной памяти.

Необходимый материал: стулья, на один меньше, чем число участников, или мел, если игра идет на улице.

Ход игры.

Ставятся рядом два ряда стульев. Можно также начертить на земле большой круг и на нем наметить цифрами места играющих. Оставшийся по жребию без места называется «морем». Он и ведет игру.

Каждый из играющих принимает название какой-либо рыбы или морского животного. Водящий ходит около играющих, плавно взмахивая руками, приговаривает: «Море волнуется! Море волнуется!» Вдруг он останавливается и называет какую-нибудь рыбу. Игрок, назвавшийся этим именем, следует за ним. Вызываются и все остальные «рыбы» и вереницей следуют за «морем», подражая его движениям и приговаривая: «Море волнуется». Как только водящий скажет: «На море буря!», все кружатся на месте. Если же он скажет: «Море спокойно», все спешат занять свои места. Конечно, «море» всегда обеспечит себе место. Оставшийся без места становится «морем», и игра возобновляется, тогда каждый может взять себе и другое название рыбы. Водящий («море») может крикнуть: «Море спокойно», когда захочет, даже тогда, когда вызваны не все «рыбы». Игра заканчивается, когда все играющие побывали в роли моря.

• Перешагни через веревочку

Цель: развитие координации движений, ловкости, формирование навыка в преодолении препятствия.
Материалы: веревочка, стулья.

Ход игры.

Протягивается и закрепляется веревочка на расстоянии 10–15 см от пола. Ребенок сидит на стуле в 3–5 м от веревочки. По команде ведущего ребенок идет и перешагивает через веревочку, затем поворачивается и снова перешагивает через веревочку, пока не перешагнет по всей длине. Если ребенку трудно, то можно сделать 3–4 перешагивания. Игру лучше выполнять под ритмичную музыку или хлопки ведущего при каждом перешагивании через веревочку. Ведущему нужно контролировать правильность осанки и

смыкания губ (рот должен быть закрыт). Начинать можно с одной стороны веревочки, а на другой стороне, на стуле, к которому прикреплен веревочка, можно положить приз.

• **Коршун и наседка**

Цель: укрепление мышечного аппарата стопы, развитие координации движений в крупных и мелких мышечных группах, тренировка внимания, быстроты реакции, зрительного и слухового анализаторов.

Материалы: веревка.

Ход игры.

Дети сидят или стоят. На одной стороне площадки веревкой отгорожен «дом», где сидят цыплята (дети) с наседкой (ведущий). Сбоку в стороне находится коршун – ребенок, которого выбирают при помощи считалки. Наседка покидает свой дом (подлезает под веревку): «Ко-ко-ко!» На ее зов цыплята тоже подлезают под веревку и вместе с ней гуляют по площадке (клюют «зернышки» – наклоняются, приседают).

При словах ведущего «Летит коршун» цыплята убегают домой. Из игры выбывают цыплята, пойманные коршуном. Самый последний из них становится коршуном.

• **Восточный официант**

Цель: развитие координации движений, равновесия, укрепление мышечного «корсета» позвоночника.

Материалы: поднос или книга, кубик.

Ход игры.

Ведущий предлагает поиграть в «восточного официанта» и показывает, как на Востоке переносят грузы на голове. Ребенок должен выпрямиться, принять правильную осанку. Теперь нужно положить книгу или поднос с кубиком на голову и пройти вперед. Выигрывает тот, кто дальше пройдет. Ведущий должен следить, чтобы мышцы не были слишком напряжены. После игры следует провести расслабляющие движения: руки вверх (на цыпочках) и вниз, согнуться в поясе, расслабиться – и так несколько раз. Руки должны быть полностью расслабленными.

• **Самый меткий**

Цель: развитие координации и быстроты движений в крупных и мелких мышечных группах, формирование навыков при разнообразном метании мяча.

Материалы: мячи, мишени – кольцо или коробка, кегли.

Ход игры.

На расстоянии, до которого ребенок может добросить мяч, ставится коробка или подвешивается кольцо. Пусть ребенок сделает несколько попыток попасть в цель. Модифицированный вариант: расставляются кегли, и их надо сбить. За сбитую кеглю или попавший в коробку мяч ведущий выдает фант (жетон). Выигрывает тот, у кого больше фантов.

• **Попрыгунчик-лягушонок**

Цель: обучение равновесию, улучшение координации движений, укрепление опорно-двигательного аппарата.

Ход игры.

Ведущий рассказывает о лягушках и показывает, как они прыгают, квакают. После чего ребенку предлагают попрыгать, как лягушка. Ребенок садится на корточки, опираясь на руки (на четвереньках). Ведущий обхватывает его за пояс и помогает выпрямить назад согнутые ноги (сначала одну, потом другую, затем обе одновременно). На мгновение ребенок опирается только на руки (с помощью ведущего).

• **Ходим боком**

Цель: развитие координации движений, равновесия, укрепление мышечного «корсета» позвоночника, мышечного аппарата стопы.

Материалы: кубик.

Ход игры.

Ребенок должен выпрямиться, принять правильную «осанку». Нужно положить ребенку на голову кубик и предложить подвигаться вправо приставным шагом. Потом те же движения проделать влево, стараясь не уронить кубик. Выигрывает тот, кто сможет сделать больше шагов.

• Мыши в кладовой

Цель игры: тренировка быстроты реакции, скорости, ловкости движений, умения ориентироваться в пространстве.

Необходимые материалы: стулья, веревка.

Дети изображают мышей. Они сидят на стульях по одну сторону площадки (мыши в норках). На противоположной стороне площадки, на высоте 40–50 см натянута веревка, за которой находится «кладовая». Сбоку от детей сидит ведущий, играющий роль кошки. Кошка засыпает, мыши бегут в кладовую, они нагибаются и пролезают под веревку. Затем присаживаются на корточки и грызут сухари: «Хруп, хруп». Кошка внезапно просыпается и бежит за мышами. Мыши выбегают из кладовой и бегут в норки. Кошка ловит мышей. Поймав одного, кошка сажает его отдельно и повторяет игру с остальными. Игра заканчивается, когда все мыши будут пойманы. По окончании игры ведущий предлагает всем потянуться, поднять голову вверх: «Они теперь не мышки, а славные ребятишки, и будут хорошо расти». При этом ведущему необходимо контролировать у детей осанку, смыкание губ.

• Ловкие ноги

Цель игры: развитие координации движений, чувства равновесия; укрепление мышц туловища, связочно-мышечного аппарата стоп.

Необходимый материал: ковер, палки и платки по числу игроков.

Ход игры.

Дети сидят на полу, на ковре, руки за туловищем, кистями опираются о ковер. Между широко расставленными ногами палка. У ее конца справа носовой платок. Нужно взять его пальцами правой ноги и перенести к левой, не задев палки. Правую ногу перевести в исходное положение. Потом взять платок пальцами левой ноги и перенести его вправо от палки. Повторять 2–4 раза, последние 2 раза перенести обе ноги с платком вправо и влево. Выигрывает тот, кто сделал упражнение, не задев платком палки.

Выполняя упражнение, можно приговаривать:

Я платок возьму ногой,
Поднесу его к другой,
И несусь, несусь, не сплусь,
Палку я не зацеплю.

• Бегущая скакалка

Цель игры: развитие координации движений, чувства равновесия; укрепление мышц туловища, связочно-мышечного аппарата стоп.

Необходимый материал: длинная скакалка или веревка.

Ход игры.

Двое берут длинную скакалку (веревку) за концы и ходят с ней вдоль площадки, то ускоряя, то замедляя темп ходьбы. Остальные дети перепрыгивают через скакалку. Задевший скакалку сменяет держащего ее.

• Заяц, елочки и мороз

Цель игры: тренировка различных навыков передвижения; формирование правильной осанки; развитие внимания, быстроты реакции; развитие координации движений; укрепление мышечного аппарата стоп и голеней.

Ход игры.

Ведущий выбирает «елочки», «зайчика» и «мороза», чертит круги, в них расставляет «елочек». По команде ведущего начинается игра. «Заяц» бежит к ближайшей «елочке» укрыться под ней от «мороза». «Мороз» стремится «заморозить» осалить «зайчика».

Но если «зайчик», убегая от «мороза», успевает прыгнуть в кружок, где стоит «елочка», он становится «елочкой», а «елочка» – «зайчиком» и бежит от «мороза», вытесняя затем из другого круга следующую «елочку». Осаленный «зайчик» становится «морозом». Если «зайчика» при его перебежках от одной «елочки» к другой, а от последней – «домой» «мороз» не сумеет осалить, то «мороз» продолжает водить. Если же «мороз» сумеет осалить «зайчика», последний становится «морозом». «Мороз» может осалить «зайчика» в двух случаях: 1) когда тот перебегает к «елочке» или 2) если в кругу стоят двое. Напр

• Донеси, не урони

Цель игры: укрепление мышечно-связочного аппарата стоп; развитие ловкости.

Необходимые материалы: стулья, простынки.

Ход игры.

В зале игроки сидят на стульях. У каждого игрока под ногами простынка. Нужно захватить пальцами одной ноги эту простынку и, ни разу не уронив ее, дотащить любыми способами (например, скача на одной ноге или передвигаясь на четвереньках) до противоположного конца зала. То же повторить другой ногой. Игру можно проводить парами (соревнуясь). Выигрывает тот, кто это сделает быстрее, не уронив простынки.

АУТОТРЕНИНГИ-РЕЛАКСАЦИИ

Релаксация (от лат. relaxatio – ослабление) – 1) соединение ума и тела (мышц); 2) (физиол.) – расслабление или резкое снижение тонуса скелетной мускулатуры.

Аутотренинг (от греч. autos – сам, свой, само ... и англ. training – тренинг) – система упражнений с целью выработки максимальной работоспособности. Умение не только расслабляться, но и собраться.

Сотвори в себе солнце

В природе есть солнце. Оно светит и всех любит и греет. Давайте сотворим солнце в себе. Закройте глаза, представьте в своем сердце маленькую звездочку. Мысленно направляем к ней лучик, который несёт любовь. Мы чувствуем, как звездочка увеличилась. Направляем лучик, который несёт мир. Звездочка опять увеличилась. Направляем лучик с добром, звездочка стала ещё больше. Я направляю к звездочке лучики, которые несут здоровье, радость, тепло, свет, нежность, ласку. Теперь звездочка становится большой, как солнце. Оно несёт тепло всем, всем, всем (руки в стороны).

Волшебный цветок добра

Положите цветок Добра и хорошего настроения на обе ладони. Почувствуйте, как он согревает вас: ваши руки, ваше тело, вашу душу. От него исходит удивительный запах и приятная музыка. И вам хочется ее послушать. Мысленно поместите всё добро и хорошее настроение этого цветка внутрь, в свое сердце. Почувствуйте, как добро входит в вас, доставляет вам радость. У вас появляются новые силы: силы здоровья, счастья и радости. Вы чувствуете, как ваше тело наполняется удовольствием и радостью. Как приятно вашему лицу, как хорошо и радостно становится вашей душе...

Вас обвевает теплый, ласковый ветерок. У вас доброе, согревающее душу настроение Я хочу, чтобы вы запомнили, то что сейчас чувствуете, и взяли с собой, уходя из этой комнаты. Теплые чувства и хорошее настроение будут по-прежнему с вами...

Откройте глаза.

Посмотрите по сторонам.
Пошлите друг другу добрые мысли.
Всего вам доброго

Путешествие на облаке

Я хочу пригласить тебя в путешествие на облаке. Прыгни на белое пушистое облако, похожее на мягкую гору из пухлых подушек. Почувствуй, как твои ноги, спина, попка удобно расположились на этой большой облачной подушке.

Теперь начинается путешествие. Твоё облако медленно поднимается в синее небо. Чувствуешь, как ветер овеивает твоё лицо?

Здесь, высоко в небе, всё спокойно и тихо. Пусть твоё облако перенесёт тебя сейчас в такое место, где ты будешь счастлив.

Постарайся мысленно «увидеть» это место как можно более точно. Здесь ты чувствуешь себя совершенно спокойно и счастливо. Здесь может произойти что-нибудь чудесное и волшебное...(Пауза 30 секунд.)

Теперь ты снова на своем облаке, и оно везёт тебя назад, на твоё место в классе. Слезь с облака и поблагодари его за то, что оно так хорошо тебя покатило. Теперь понаблюдай, как оно медленно растает в воздухе... Потянись, выпрямись и снова будь бодрый, свежий и внимательный

Самомассаж стоп:

Комплекс № 1

И.П. сидя на стуле.

- 1)Продольное растирание стоп, продвигая их вперед и назад вдоль коврика одновременно и поочередно.
- 2)Круговое растирание стоп, продвигая их по кругу, перемещая нагрузку от пятки, к пальцам вдоль внешнего свода стопы, одновременно и поочередно.
- 3)Поперечное растирание стоп, продвигая их в стороны и к центру, выполняя одновременно обеими ногами.
- 4)Захват ворсинок коврика пальцами ног и удержанием в течении нескольких секунд.
- 5)Захват ворсинок коврика пальцами ног и попытка супинации стоп, не выпуская ворсин.
- 6)Захват ворсин коврика пальцами ног и попытка раздвинуть стопы (разорвать коврик)