**УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ**

**АДМИНИСТРАЦИИ ПЕРВОМАЙСКОГО РАЙОНА**

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ**

**УЧРЕЖДЕНИЕ ОСНОВНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ**

**ШКОЛА п. НОВЫЙ**

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММАДОШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ**

**« ГОРОД ЗДОРОВЯЧКОВ»**

***Автор – составитель:***  
***Бажина М.Е.***

**СОДЕРЖАНИЕ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ п/п** |  | **Стр.** |
|  | **Паспорт программы** | **3-4** |
|  | **Пояснительная записка** | **5-7** |
| **I.** | **Раздел 1** | **8-9** |
| **1.1.** | **Цель Программы** | **8** |
| **1.2.** | **Задачи Программы** | **8** |
| **1.3.** | **Условия реализации Программы** | **8-9** |
| **1.4.** | **Результативность Программы** | **9** |
| **II.** | **Раздел 2. Организационный раздел программы** | **9-12** |
| **2.1.** | **Учебный план** | **9** |
| **2.2.** | **Расписание занятий** | **9** |
| **2.3.** | **Особенности возрастной группы детей** | **10** |
| **2.4.** | **Режим занятий** | **10** |
| **2.5.** | **Материально – техническое обеспечение** | **10-12** |
| **2.6.** | **Программно – методическое обеспечение** | **12** |
| **III.** | **Раздел 3 Содержательный раздел программы** | **12-18** |
| **3.1.** | **Календарный учебный план** | **12 - 13** |
| **3.2.** | **Содержание программы** | **13 - 18** |
| **IV** | **Мониторинг образовательной деятельности по физкультурно – оздоровительной работе** | **18 - 21** |
| **V.** | **Раздел 5Работа с родителями** | **22 - 23** |
| **VI** | **Список использованной литературы** | **24** |
|  | **Приложение** |  |

**ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ**

|  |  |
| --- | --- |
| **Наименование Программы** | Дополнительная общеразвивающая Программа дошкольного образования «Город Здоровячков» |
| **Основание для разработки**  **Программы** | -Федеральный Закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в РФ»;  -Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 20.12.2010 № 164 « Об утверждении «Санитарно - эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы в дошкольных организациях» от 15.05.2013г.;  - ФГОС ДО (утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.10.2013 № 1155);  - Разработана на основе парциальной программы  В.Т.Кудрявцевой, Б.Б.Егорова «Программа оздоровительно-развивающей работы с дошкольниками» |
| **Заказчик**  **Программы** | МБОУ ООШ п. Новый, родители (законные представители) воспитанников |
| **Разработчик Программы** | Бажина М.Е., воспитатель |
| **Целевая группа** | Для детей старшего дошкольного возраста (6- 7 лет) |
| **Цель**  **Программы** | Сохранение и укрепление здоровья, повышение физической подготовленности и уровня здоровья детей. |
| **Задачи**  **Программы** | 1.Изучить и выявить проблемы в представлениях детей о правильной осанке.  2.Дать детям понятие «правильной осанки», способах ее сохранения и укрепления за счет развития системы мышечного корсета.  3.Вырабатывать навыки осознанного отношения к сохранению правильной осанки, профилактики плоскостопия. |
| **Ожидаемые**  **результаты** | Реализация программы предполагает получение следующих результатов:  - Повышение уровня физического здоровья детей старшего дошкольного возраста;  - Увеличение доли детей, вовлеченных в профилактические мероприятия;  - Скоординированность действий педагога, медицинского работника ДОУ в физкультурно-оздоровительной работе с детьми;  - Повышение активности родителей в совместной работе по укреплению здоровья детей. |
| **Координация и контроль**  **реализации**  **Программы** | Осуществляется администрацией МБОУ ООШ п. Новый и родительской общественностью.  Отслеживание результативности предусмотрено в различных формах:  - фотоотчеты ;  - анкетирование родителей;  - ежегодный мониторинг в соответствии с мониторингом МБОУ ООШ п. Новый;  - аналитическая справка;  - слайдовые презентации. |
| **Механизм**  **реализации**  **Программы** | Администрация ДОУ:   * анализирует ход выполнения мероприятий по реализации программы; * вносит предложения по ее корректировке; * осуществляет организационное, информационное и методическое обеспечение реализации программы. |
| **Краткая**  **характеристика**  **Программы** | Программа представляет собой систему работы, которая направлена на профилактику плоскостопия и нарушения осанки; укрепления здоровья у дошкольников, в целях укрепления опорно-двигательного аппарата детей дошкольного возраста. |

**Пояснительная записка**

*Человек – высшее творение природы.*

*Но для того чтобы наслаждаться ее сокровищами,*

*он должен отвечать по крайней мере*

*одному требованию: быть здоровым и*

*дружить со спортом.*

*А.А.Леонов*

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.

Основная направленность программы «Шаги здоровья» - сохранение и укрепление здоровья детей.

Исследования, проведенные НИИ гигиены и охраны здоровья детей, научным центром здоровья детей, академией медицинских наук, показывают, что состояние здоровья детей России за последнее время резко ухудшилось, а число здоровых дошкольников составляет всего около 10%. Поэтому сохранение и укрепление здоровья дошкольников – одна из *актуальнейших проблем* нашего времени.

На состояние здоровья наших детей оказывает существенное влияние неблагоприятные социальные факторы, экологические, климатические условия, а именно:

- наследственность;

- неблагоприятная экологическая обстановка;

- электронно-лучевое и «метало -звук», облучение детей (компьютерные игры, длительное пребывание перед телевизором, постоянно звучащая громкая музыка);

- образ жизни (который оказывает наибольшее влияние на состояние здоровья).

Отклонения в опорно-двигательном аппарате, являющиеся первопричиной многих болезней, которые не поддаются медикаментозному лечению оказывают не менее серьезное влияние на здоровье и развитие ребенка.

Наблюдая за детьми на физкультурных занятиях, в свободной деятельности, мы обратили внимание на то, что у некоторых детей неправильная осанка, быстро наступает усталость стоп, дети часто и долго болеют, что является развитию сколиоза и плоскостопия, нарушению функций организма. Это подтверждается врачебными диагнозами, которые фиксируются в медицинских картах детей.

На такие мелочи родители не всегда обращают внимание, им кажется, что ребенок еще слишком мал, чтобы у него была красивая осанка и правильная стопа, крепкое здоровье. Именно сейчас, когда ребенок активно растет, а нога и позвоночник испытывают нагрузки, начинается их нарушение. Сколиоз и плоскостопие у детей обнаруживается еще до школы.

Проблема неправильного процесса формирования осанки и стопы, заболевания детьми ОРВИ, существует и нашем детском саду. Чтобы определить эти нарушения, необходим осмотр ребенка.

Успешная профилактика и коррекция плоскостопия возможны на основе комплексного использования всех средств физического воспитания: гигиенических факторов (гигиена обуви и правильный ее подбор в соответствии с назначением)  и физических упражнений (специальные комплексы упражнений, направленные на укрепление мышц стопы и голени и формирование сводов стопы.

Работа по профилактике плоскостопия у детей в условиях ДОУ должна осуществляться систематически.

**В процессе профилактики плоскостопия у детей необходимо:**

- следить за их осанкой;

- обращать внимание на то, чтобы они всегда держали корпус и голову прямо;

- не разводили широко носки ног при ходьбе.

**Мышечно-связочный аппарат ног укрепляют:**

- ежедневная гимнастика и занятия спортом;

- ходьба босиком в теплое время года по неровной почве.

**АКТУАЛЬНОСТЬ**

Одна из актуальных проблем в мировой практике - это сколиоз или искривление позвоночника. Сколиоз - тяжелое прогрессирующее заболевание позвоночника, сопровождающееся поражением внутренних органов, нервной системы. Болезнь нарушает работу сердца и легких, при сколиозе страдают сердечно-сосудистая, дыхательная, мочевыделительная системы и желудочно-кишечный тракт, нервная система.

Сколиоз является одним из самых распространенных заболеваний. В середине XX века он встречался от 1,3 до 9,1%. А в настоящее время сколиоз выявляется у 4 - 13% детей. Существующие традиционные методы обследования детей не позволяют диагностировать сколиоз на самых ранних стадиях развития. Нет объективных методов, позволяющих выявить предвестники возможного возникновения сколиоза.

 Плоскостопие – одно из самых распространенных заболеваний опорно- двигательного аппарата у детей. Это деформация стопы с уплощением ее свода

Плоскостопие у детей в настоящее время является актуальной проблемой гармоничного физического развития. По данным профилактических медицинских осмотров, к моменту достижения возраста 7 лет каждый второй ребенок страдает от нарушения связочного аппарата своды стопы в той или иной степени.

Большое количество детей, больных сколиозом и плоскостопием, неудовлетворенность результатами лечения данных патологий создают медицинские, научно-практические и организационные проблемы и свидетельствуют об актуальности избранной темы.

Исправление различных видов нарушений осанки – процесс длительный, поэтому легче предупредить заболевание, чем лечить. По данным НИИТО, 30-40% дошкольников имеют нарушения осанки. Значит, именно в детском саду надо начинать профилактику и лечение нарушений осанки и плоскостопия.

Профилактика плоскостопия

1. Укрепление мышц, поддерживающих свод стопы (ходьба босиком по неровному, но мягкому грунту (песок, земля). В ежедневную утреннюю гимнастику вводят ряд упражнений (ходьба на носках, пятках, внешнем крае стопы и т.д., плавание).
2. Ношение рациональной обуви:

* соответствие обуви длине и ширине стопы;
* иметьширокий носок и широкий каблук;
* иметь эластичную подошву
* шестилетним детям менять обувь на большую 2-3 раза в год, каждый раз на номер больше,;
* не допускать, чтобы ребенок ходил постоянно в кедах, кроссовках, резиновой обуви; стелька – супинатор.

1. Ограничение нагрузки на нижние конечности.
2. Воспитание правильной походки (при ходьбе и стоянии носки смотрят прямо вперед, нагрузка приходится на пятку, 4 и 5 пальцы, внутренний свод не опускается).

Профилактика нарушений осанки

1. Необходима правильная организация общего и двигательного режима.
2. Контроль за осанкой ребенка в течение всего дня (использовать коррекционные стены в группах).
3. Воспитывать правильные привычные позы при занятиях игрушками и во время сна (опасна поза «калачиком»). Правильная поза во время сна – прямое симметричное положение туловища.
4. Постель должна быть жесткой, подушка плоской.
5. Менять позы во время проведения занятий (стоя, сидя, лежа).
6. Физминутка – одно из ценных мероприятий в борьбе с утомляемостью детей и длительной нагрузкой на позвоночник.
7. **Раздел 1.**

**Цель Программы:**

Сохранение и укрепление здоровья, повышение физической подготовленности и уровня здоровья детей.

**Задачи Программы:**

1. Формирование потребности в здоровом образе жизни.
2. Совершенствование развития двигательных способностей детей и физических качеств (силы, выносливости, гибкости, подвижности в суставах, ловкости);

* воспитывать эмоционально-положительные отношения и устойчивый интерес к занятиям физической культурой и самостоятельной двигательной деятельности;
* развивать внимание, сосредоточенность, организованность, воображение, фантазию, умение управлять своими поступками и чувствами.
* *Специальные задачи:*
* укреплять мышцы, формирующий свод стопы;
* укреплять мышечный корсет позвоночника, формирующий навык правильной осанки;
* профилактика простудных заболеваний.

**Условия реализации Программы** :

Для выполнения поставленных оздоровительно-воспитательных задач программы **предусмотрены следующие структуры:**

* Ритмическая гимнастики
* динамические и оздоровительные паузы
* релаксационные упражнения
* хороводы, различные виды игр
* занимательные разминки
* различные виды массажа
* дыхательная гимнастика

Для успешной реализации программных задач используются **занятия по содержанию:**

* Традиционные
* Круговые тренировки
* Игровые
* Занятия – путешествия
* Обучающие
* Познавательные

**Отличительные особенности программы:**

* Рассматривается под оздоровительным аспектом.
* Специальные упражнения**:** на развитие больших мышечных групп (особенно мышц спины и брюшного пресса); для укрепления мышечного корсета позвоночника, формирующего правильную осанку; для укрепления мышечно-связочного аппарата, формирующего правильный свод стопы.

Все упражнения выполняются в более спокойном темпе.

Особенностью комплексов корригирующей гимнастики является использование игровых упражнений с привлекательными для детей образами. Все упражнения воспринимаются детьми как часть игры и включаются ими в самостоятельную двигательную деятельность, что чрезвычайно важно

* Занятия построены с учетом возрастных критериев.
* Проводится в тесном сотрудничестве с семьями воспитанников.

**Результативность программы**

1. Повышение уровня физического, психического здоровья детей.

2. Снижение количества дней, пропущенных одним ребенком по болезни.

3. Увеличение доли детей, вовлеченных в профилактические мероприятия.

4. Усвоение программы.

5. Нормализация статистических и динамических функций организма, общей и мелкой моторики.

6. Положительный результат темпов прироста физических качеств.

7. Скоординированность действий педагога и специалиста в физкультурно-оздоровительной работе с детьми.

8. Повышение активности родителей в совместной работе по укреплению здоровья детей.

**II . Раздел 2. Организационный раздел программы**

**2.1.Учебный план**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Образовательная деятельность** | **Количество часов в неделю** | **Количество часов в месяц** | **Итого в год** |
| Физическое развитие  Кружок «Город Здоровячков» | **1** | **4** | **32** |

**2.2.Расписание занятий**

**Понедельник 16:30-17:00 .**

**2.3 .Особенности возрастной группы детей, которым адресована программа:**

Знания особенностей возрастной периодизации необходимы для правильного построения программы «Город Здоровячков».( Приложение 1 и 2 ) Основные особенности формирования опорно-двигательного аппарата ребенка(6**-**7 лет): физиологические изгибы выражены и продолжают формироваться, укрепляются мышцы и скелет. Увеличивается объем активных движений. К 6 годам улучшается координация движений. Завершается период яркой отличительной особенностью – первым физиологическим (скелетным) вытяжением, которое характеризуется ускоренным ростом тела в длину. Второе такое вытяжение будет отмечаться только в пубертатном возрасте. С интенсивным ростом скелета связано увеличением количества признаков нарушения осанки и плоскостопия.

**2.4.Режим занятий**

* Занятия проводятся один раз в неделю (во второй половине дня), 36 занятий в год. Продолжительность занятия для детей 6-7 летнего возраста – 30 мин.

**2.5. Материально-техническое обеспечение**

Организация занятий осуществляется в физкультурном зале дошкольного учреждения, расположенном на втором этаже здания .

Физкультурный зал оснащен современным оборудованием и инвентарем, способствующим формированию осанки, укреплению мышц стопы и оказывающимположительное влияние на формирование сводов стопы (массажные коврики , гимнастическая стенка, обручи, мячи, гимнастические палки).

Методика составления комплексов, как и обычное физкультурное занятие, состоит из трех частей.

В *подготовительную часть*включают несложные общеразвивающие и корригирующие упражнения. Темп выполнения – медленный, умеренный и средний, дозировка – 6-8 повторений. [ 2, стр. 7-8 ]

В *основную часть* входят специальные упражнения из положения, лежа на спине, на боку 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 используют упражнения с мелкими предметами (карандашами, игрушками от киндер-сюрприза, детали мелкого конструктора и др.), предлагают детям захватывать предметы пальцами ног; рисовать, зажав карандаш пальцами ног. Дозировка упражнений зависит от возраста детей, в среднем – 8-16 раз.[ 6 , стр . 4-5 ] Все упражнения обязательно исполняются в обе стороны. Во время физической нагрузки важно научить ребенка правильно дышать через нос, совершенно свободно, без малейшего напряжения.

*Заключительная часть* строится из упражнений на расслабление (релаксацию), выполняемых в и. п. лежа на спине, дыхательных упражнений и специальных – на ощущение правильной осанки или подвижной игре малой активности.

Дозировка упражнений зависит от возраста детей: для детей 5 лет каждое упражнение в среднем повторяется 6-8 раз, для детей 5-6 лет каждое упражнение повторяется 8-10 раз, 6-7 лет 10-12раз. Упражнения чередуются с более длительными и разнообразными паузами отдыха.[ 5, стр .25-26 ]

Моторная плотность занятий может быть невысокой – это обусловлено тем, что учитывается индивидуальный характер выполнения каждого упражнения. Дозировка увеличивается постепенно, по мере освоения техники выполнения.

С детьми 6 лет при обучении физическим упражнениям используем показ, имитацию, зрительные, слуховые ориентиры. Словесные приемы сочетаются с показом и помогают уточнить технику упражнений.

С детьми 6-7 лет с расширением двигательного опыта детей увеличивается роль словесных приемов (объяснения, команды и др.) без сопровождения показом, применяем словесные наглядные пособия (фотография, рисунки).[ 4 , стр . 43-45 ]

Для сохранения ритма и темпа движений при выполнении упражнений применяются:

·  ритмическое музыкальное сопровождение;

· четкие команды;

· звуковой сигнал.

Все занятия с детьми 6 лет проводятся в игровой форме, используя упражнения, которые имитируют движения животных (например «кошечка», «змея») или других, не менее симпатичных объектов (например «самолет», «лодочка»), которые выполняются детьми совместно с инструктором по физической культуре. Подвижные игры проводятся с использованием спортивного оборудования.

Для детей 6-7 лет комплексы упражнений усложняются, используются задания по карточкам-схемам, наглядные пособия, загадки, соответствующие сюжету комплекса[3 , стр . 39-40 ]

Для всех возрастных групп на занятие применяется художественное слово. Все это способствует повышению интереса и активности детей, а, следовательно, более качественному выполнению упражнений.

Во время выполнения упражнений следует следить за дыханием ребенка.

Задача педагога: создать условия, настроить, проследить, подсказать, направить, скорректировать движение, то есть обеспечить индивидуально-дифференцированный подход к каждому ребенку, учитывая его особенности.

На занятиях используем подвижные игры, направленные на формирование навыка правильной осанки и на укрепление мышц туловища и ног.

Проводится самомассаж в игровой форме.

**Методические приёмы:**

* Показ, объяснения.
* Игровые задания ((«Преодолей препятствие», «Поиграй с Петрушкой», всевозможные превращения, перевоплощения, т. Е. выполнение имитационных упражнений).
* Использование считалок, жеребьевок, загадок.

Словесные,практические, игровые

**2.6. Программно-методическое обеспечение**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Наименование** | **Название программы** | **На основании какой программы разработана** |
| Проведение занятий по профилактике плоскостопия и нарушения осанки детей старшего дошкольного возраста | «Город Здоровячков» | Разработана на основе парциальной программыВ.Т.Кудрявцевой, Б.Б.Егорова «Программа оздоровительно-развивающей работы с дошкольниками», рекомендованной Министерством образования и науки Российской Федерации. |

**III .Раздел 3. Содержательный раздел программы**

**3.1. Календарный учебный график**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Тема** | **сентябрь** | **октябрь** | **ноябрь** | **декабрь** | **январь** | **февраль** | **март** | **апрель** | **май** |
| Упражнение  «Веселые елочки» (осанка) | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| Упражнение  «Делим тортик» (плоскостопие) | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| Комплекс гимнастики «Утята» | 1 |  | 1 |  | 1 |  | 1 |  |  |
| Упражнения на релаксацию |  | 1 |  | 1 |  | 1 |  | 1 |  |
| Комплекс упражнений «Матрешки» | 1 |  | 1 |  | 1 |  |  | 1 | 1 |
| Ритмический  танец «Зарядка для хвоста» |  | 1 | 1 |  | 1 | 1 | 1 |  |  |
| **Итого** | **4** | **4** | **5** | **3** | **5** | **4** | **4** | **4** | **3** |

**3.2. Содержание программы**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Учебная неделя** | **№**  **ОД** | **Тема** | **Структура занятия** | **Методические приемы** | |
| 1 неделя сентября диагностические задания | | | | | |
| **3** | 1 | *«Что такое правильная осанка» (обучающее)* | 1.Дать представление о правильной осанке  2. Игра «Угадай, где правильно»  3. П/И «Веселые елочки» | | Рассматривание картинки. Объяснение, показ, индивидуальная помощь. |
| **4** | 2 | *«Льдинки, ветер и мороз»* | 1. Дать представление о том, что такое плоскостопие  2.ОРУ  3.Игра«Делим тортик» | | Показ, объяснение, помощь взрослого, напоминание, поощрение. |
| **5** | 3 | *«Береги свое здоровье»* | 1. Развитие умения сохранять правильную осанку во время ходьбы  2. Комплекс гимнастики «Утята»  3. П/И «Веселые елочки»  4. Упражнение регулирующий мышечный тонус «Дерево» | | Рассматривание картинки. Объяснение, показ, индивидуальная помощь. |
| **6** | 4 | *«Путешествие в страну Спорта и Здоровья»* | 1. Разминка «веселые шаги»  2. ОРУ (с гимнастической палкой)  3. П/И «Теремок»  4. Релаксация «Ветер» | | Показ, объяснение, помощь взрослого, напоминание, поощрение. |
| **7** | 5 | *«Почему мы двигаемся? » (познавательное)*  *Дать понятие об опорно-двигательной системе.* | 1. Ходьба со сменой темпа и сохранением осанки  2. Комплекс с гимнастической палкой  3. П/И «Кукушка»  4. Релаксация «Лес» | | Рассматривание картинки. Объяснение, показ, индивидуальная помощь. |
| **8** | 6 | *«Веселые матрешки»* | 1. Ходьба с выполнением упражнений для осанки и стоп  2. Комплекс «матрешки»  3. Упражнение «Подтяни живот»  4. П/И «Поймай мяч ногой» | | Показ педагога, вопросы, выполнение заданий, помощь воспитателя. |
| **9** | 7 | *«По ниточке»* | 1. Упражнения с выполнением задания для стоп и осанки  2. П/И «Кукушка»  3. Познакомить с образной композицией с элементами танца «По ниточке»  4. Упражнение на вытягивание живота «Дельфин» | | Объяснение, помощь воспитателя, показ, напоминание. |
| **10** | 8 | *«Ловкие зверята»* | 1. Комплекс оздоровительной гимнастики  2. Самомассаж  3. П/И «Обезьянки»  4. Упражнение «В лесу» | | Показ педагога, вопросы, выполнение заданий, помощь воспитателя. |
| **11** | 9 | *«Зарядка для хвоста»* | 1. Комплекс оздоровительной гимнастики  2. Познакомить с ритмическим танцем «Зарядка для хвоста»  3. Упражнение «Подтяни живот»  4. Релаксация «Море» | | Объяснение, помощь воспитателя, показ, напоминание. |
| **12** | 10 | *«Вот так ножки»* | 1. Разминка в виде самомассажа (плечевых суставов, спины, коленных суставов, ступней)  2. Комплекс статистических упражнений  3. Расслабление в позе полного отдыха, лежа на спине. | | Показ педагога, вопросы, выполнение заданий, помощь воспитателя. |
| **13** | 11 | *«Ребята и зверята»* | 1. Ходьба со сменой темпа и сохранением осанки.  2. Ритмический танец «Зарядка для хвоста»  3. Гимнастический комплекс с элементами дыхательной гимнастики  4. Релаксация под звучание музыки | | Объяснение, помощь воспитателя, показ, напоминание. |
| **14** | 12 | *«Пойдем в поход»* | 1. Упражнение «Встань правильно»  2. Игровое упражнение «Найди правильный след»  3. П/И «Птицы и дождь»  4. Игра «Ровным кругом» | | Показ педагога, вопросы, выполнение заданий, помощь воспитателя. |
| **15** | 13 | *«Веселые танцоры»* | 1. П/И «Найди себе место»  2. Упражнение «Бег по кругу»  3. Ритмический танец «Зимушка-зима»  4. Релаксация «Снег» | | Объяснение, помощь воспитателя, показ, напоминание. |
| **16** | 14 | *Сюжетное занятие «На птичьем дворе»* | 1. Разминка «Сорока»  2. Комплекс упражнений №3  3. Релаксация «На поляне» | | Показ педагога, вопросы, выполнение заданий, помощь воспитателя. |
| **17** | 15 | *«На птичьем дворе»* | 1. Дыхательная гимнастика «Птички».  2. Пальчиковая гимнастика «Сидит сорока».  3. Динамическое упражнение «Птенец».  4. Самомассаж «Чистим клювик».  5. Игра «Кот и воробей». | | Объяснение, помощь воспитателя, показ,  напоминание. |
| **18** | 16 | *«Ровная спинка»* | 1. Ходьба с выполнением упражнений для осанки и стоп.  2. Комплекс «матрешки»  3. Упражнение «Подтяни живот»  4. П/И «Поймай мяч ногой» | | Показ педагога, вопросы, выполнение заданий, помощь воспитателя. |
| **19** | 17 | *«Дышим правильно»* | 1.Построение в шеренгу. Встать в положение "основная стойка": голова прямо, плечи развернуты, живот подтянут, ноги выпрямлены.  2.Комплекс упражнений №4  3.Релаксация | | Объяснение, помощь воспитателя, показ, напоминание, поощрение.. |
| **20** | 18 | *«В гостях у сказочных героев»* | 1.Построение в шеренгу. Встать в круг"основная стойка": голова прямо, плечи развернуты, живот подтянут, ноги выпрямлены.  2.Упражнение Пляска".  И. П. - лежа, руки под затылком, ноги приподняты. Развести ноги врозь и вернуться в И. П.  3.ОРУ без предмета  4.Релаксация «Отдыхаем» | | Показ педагога, вопросы, выполнение заданий, помощь воспитателя. |
| **21** | 19 | *«В стране здоровья»* | 1. П/И «Найди себе место»  2. Упражнение «Ходьба и бег по кругу»  3. П/И «Попляши и покружись -самым ловким окажись»  4. Релаксация «Спинка отдыхает | | Объяснение, помощь воспитателя, показ, напоминание. |
| **22** | 20 | *«Закрепление правильной осанки»* | 1.Построение в круг. Встать в положение "основная стойка": голова прямо, плечи развернуты, живот подтянут, ноги выпрямлены.  2. ОРУ (и. п. лежа, сидя, стоя) у гимнастической стенке.  3. Упражнение в висе.  4. Игра «Ходим в шляпах» | | Показ педагога, вопросы, выполнение заданий, помощь воспитателя. |
| **23** | 21 | *«Игрушки»* | 1. Разминка «веселые шаги»  2. ОРУ (с гимнастической палкой)  3. П/И «Теремок»  4. Релаксация «Ветер» | | Объяснение, помощь воспитателя, показ, напоминание. |
| **24** | 22 | *«Продолжаем танцевать»* | 1. Ритмический танец «Аэробика»  2. Упражнение лежа на спине «Пляска».  И. П. - лежа, руки под затылком, ноги приподняты. Развести ноги врозь и вернуться в И. П  3. Упражнение «Делим тортик»  4. П/И «Попляши, покружись, самым ловким окажись» | | Показ педагога, вопросы, выполнение заданий, помощь воспитателя. |
| **25** | 23 | *«Любопытная мартышка»* | 1. Разновидности ходьбы и бега.(с высоким подниманием колена)  2. Упражнение «Ровная спина»  3. Упражнения «Здоровые ножки»  4. Самомассаж  5. Релаксация «Отдыхаем» | | Объяснение, помощь воспитателя, показ, напоминание. |
| **26** | 24 | *«Палочка-выручалочка»* | 1. Разминка «веселые шаги»  2. ОРУ (с гимнастической палкой)  3. Упражнение «Не урони палочку»  4. Релаксация «Отдохнем» | | Показ педагога, вопросы, выполнение заданий, помощь воспитателя. |
| **27** | 25 | *«Движение и здоровье»* | 1.Ходьба перекатом с пятки на носок, руки на поясе (30–60 с). Ходьба «гусиным шагом».Бег в среднем темпе.  2.Комплекс упражнений № 9  3.Игровое упражнение «Лодочка»  3.Релаксация | | Объяснение, помощь воспитателя, показ, напоминание. |
| **28** | 26 | *«Делаем дружно!»* | 1.Ходьба на наружных краях стоп. Легкий бег на носочках. Ходьба на наружных краях стоп. Ходьба на внутренних краях стоп.  2.Комплекс упражнений №9.  3.Релаксация. | | Показ педагога, вопросы, выполнение заданий, помощь воспитателя. |
| **29** | 27 | *«Помоги другу»* | 1.Ходьба на наружных краях стоп. Легкий бег на носочках. Ходьба на наружных краях стоп. Ходьба на внутренних краях стоп.  2.Комплекс упражнений №8.  3.Релаксация «Отдохнем» | | Объяснение, помощь воспитателя, показ, напоминание. |
| **30** | 28 | *«Веселые мячики»* | 1.Ходьба на наружных краях стоп (в среднем темпе). Легкий бег на носочках. Ходьба на наружных краях стоп.  2.Комплекс упражнений с мячом.  3.Релаксация «Покатай мяч ногой» | | Показ педагога, вопросы, выполнение заданий, помощь воспитателя. |
| **31** | 29 | *«Вот какие ловкие»* | 1.Построение, ходьба обычным шагом, с выполнением заданий для стоп ног.  2.Комплекс упражнений №11  3.Игровое упражнение «Зайцы в огороде» | | Объяснение, помощь воспитателя, показ, напоминание. |
| **32** | 30 | *«Спортивная карусель»* | 1.Ходьба перекатом с пятки на носок, руки на поясе .  Бег в среднем темпе.  2.Упражнение «Танец утят».  3.ОРУ скубиками.  4. Релаксация «Спокойный сон» | | Показ педагога, вопросы, выполнение заданий, помощь воспитателя. |
| **33** | 31 | *Веселые ребята»* | 1.Ходьба на наружных краях стоп (в среднем темпе). Легкий бег на носочках . Ходьба на наружных краях стоп . Ходьба на внутренних краях стоп.  2.Комплекс упражнений с гимн. палкой.  3.Релаксация «Покатай мяч ногой» | | Объяснение, помощь воспитателя, показ, напоминание. |
| **34** | 32 | *«Путешествие в страну Спорта и Здоровья»* | 1. Разминка «веселые шаги»  2. ОРУ (с обручем)  3.Игровое упражнение «Колобок»  4. Релаксация «Ветер» | | Показ педагога, вопросы, выполнение заданий, помощь воспитателя. |
| **35** | 33 |  | 1. Упражнение «Бег и ходьба по кругу»  2. ОРУ (и.п. лежа, сидя, стоя) у гимнастической стенке.  3. Упражнение в висе. | | Объяснение, помощь воспитателя, показ,напоминание. |
| **36** | 34 | *«В гостях у морского царя Нептуна»* | 1. Упражнение «Море»  2. Игра «Отлив-прилив»  3. Упражнение «Собери камушки»  4. Игра «Спрыгни в море»  5. Игра «море волнуется» | | Показ педагога, вопросы, выполнение заданий, помощь воспитателя. |
| **37** | 35 | *«Цветочная страна»* | 1. Ходьба с заданиями.  2. Дыхательное упражнение «Подыши одной ноздрей»  3. Ритмическая гимнастика на фитбол-мячах  4. Упражнение «Колючая трава»  5. Упражнения с обручами  6. Релаксация «Поливаем цветочки» | | Рассматривание картинки. Объяснение, показ, индивидуальная помощь. Музыкальное сопровождение. |
|  | 36 | *«Цветочная страна»* | 1. Ходьба с заданиями.  2. Дыхательное упражнение «Подыши одной ноздрей»  3. Ритмическая гимнастика на фитбол-мячах  4. Упражнение «Колючая трава»  5. Упражнения с обручами  6. Релаксация «Поливаем цветочки» | | Рассматривание картинки. Объяснение, показ, индивидуальная помощь. Музыкальное сопровождение. |

**Раздел 4. Мониторинг образовательной деятельности по физкультурно-оздоровительной работе**

Для решения образовательных задач проводится оценка индивидуального развития детей. Результаты педагогической диагностики используются для профилактики плоскостопия и нарушения осанки.

1. Педагогическая диагностика проводится два раза в год: на 1-2 неделе сентября; 3-4 неделе апреля.

2. Диагностические задания разработаны в соответствии с методиками И. Д. Ловейко, Г.И.Турнера (г. Санкт-Петербург), О.С.Байловой и К.Ф.Зенкевич и оцениваются по трехбалльной шкале.

**Инструментарий для физического обследования детей**

***Метод тестирования нарушения осанки***

**1.**  Для контроля эффективности занятий был использован тест настатическую мышечную выносливость, предложенный И. Д. Ловейко.

*Тест для мышц шеи:*

И. П. - лежа на спине, руки вниз

1 - приподнять голову и шею, смотреть на носки и зафиксировать положение.

тест для мышц живота:

И. П. - лежа на спине, руки вниз

1 - поднять ноги до угла 45 градусов и зафиксировать положение.

*Тест для мышц спины:*

И. П. - лежа на животе, руки вверх

1 - прогнувшись и зафиксировать положение

2. Для определения подвижности позвоночника нами использована методика, разработанная научными сотрудниками научно-исследовательского института детской ортопедии им. Г.И.Турнера (г. Санкт-Петербург),О.С.Байловой и К.Ф. Зенкевич:

**3.**И. П. - стоя на скамейке, стопы параллельно.

1 - наклон вперед, не сгибая ног в коленях (измеряется с помощью линейки в сантиметрах - 0 от скамейки) .

***Метод тестирования для выявления плоскостопия***

Для выявления плоскостопия у детей посещающих ДОУ тест проводится припомощи плантографа. В данном тестировании непосредственно принимает участие и медицинский работник дошкольного учреждения.

Плантограф – это деревянная рамка (высотой 2 см. и размером 30\*30 см., на которую натянуто полотно или мешковина) и сверху него полиэтиленовая пленка. Полотно смачивается штемпельной краской или чернилами, на окрашенную сторону кладется лист бумаги, на котором написано Ф. И. ребенка, группа, дата обследования. Ребенок становится обеими ногами на середину рамки (на бумагу, при этом на бумаге остаются отпечатки стопы – плантограмма.

Оценка плантограммы: заключение о состоянии свода стопы делятся на основании расположения двух линий, проведенных на отпечатке. Первая линия соединяет середину пятки со вторым межпальцевым промежутком. Вторая линия проводится от середины пятки до средины основания большого пальца.Если контур отпечатка стопы в серединной части не перекрывает эти линии – стопа нормальная. Если первая линия проходит внутри отпечатка – уплощение свода стопы. Если оба контура расположены внутри контура отпечатка – стопа плоская. Дети с неправильно сформированной стопой, направляются на консультацию к ортопеду. Плантограммы хранятся в медицинской карте ребенка.

**Задание №1**

***Цель:*** *выявить статистическую мышечную выносливость*

Инструкция: «Лечь на спину. Приподнять голову вверх и посмотреть на носочки. Зафиксировать данную позу на 2-3 секунды».

*Оценка:*

3 балла -ребенок спокойно лежит на спине, приподнимает голову и глядит на носочки, может зафиксировать на некоторое время данное положение тела;

2 балла –ребенок с трудом удерживает голову, положение тела не фиксирует;

1 балл –ребенок не может поднять головы, приподнимает ноги во время инструкции.

**Задание №2**

***Цель:*** *выявить статистическую мышечную выносливость спины*

Инструкция: «Лечь на живот. Руки вытянуть вперед, ноги вместе. Слегка приподнять одновременно и руки и ноги от пола. Зафиксировать данное положение на 2-4 секунды».

*Оценка:*

3 балла - ребенок спокойно лежит на животе и приподнимая руки вверх, фиксирует положение тела прогнувшись в спине.

2 балла – ребенок приподнимает либо руки, либо ноги от пола. Слегка прогибается в спине.

1 балл - ребенок не может приподнять руки, ноги. Не делает прогиб в спине.

**Задание№3**

***Цель:***определить степень подвижности позвоночника.

Инструкция: «Встать на скамейку. Ноги поставить на ширине плеч. Наклониться вперед и не сгибая колен дотронуться до края скамьи».

*Оценка:*

3 балла- ребенок, стоя на скамейке, параллельно ставит ноги и наклоняясь вперед, не сгибает колени.

2 балла- ребенок спокойно стоит на скамье, наклоняется вперед, колени слегка сгибает, но не может дотронуться до края скамьи.

1 балл- ребенок наклоняется вперед, сгибает колени и слегка приседает. Спина неровная.

**Задание №4**

***Цель:***выявление плоскостопия у детей посещающих ДОУ тест проводится при помощи плантографа, с медицинским работником.

Инструкция: «Ребенок становится обеими ногами на середину рамки (на бумагу, при этом на бумаге остаются отпечатки стопы – плантограмма).

Оценивает специалист. Педагог заносит данные исследования в таблицу.

3 балла – плоскостопие отсутствует.

2 балла- есть плоскостопие.

1 балл- грубо выраженное плоскостопие.

Определяют 3 степени плоскостопия у детей:

1) Наиболее ранней степенью заболевания считается несостоятельность связочного аппарата. Форма свода стопы пока не изменена, но ребенок не может долго ходить, страдает от боли и усталости. После кратковременного отдыха боли проходят, а вот походка становится менее пластичной, ножки к вечеру могут отекать.Первые степени плоскостопия проявляются как чувство усталости после физических нагрузок, если надавить на стопу, ребенок испытывает дискомфорт. Родители слышат жалобы на усталость при ходьбе, отеки стоп.

2) 2 степень плоскостопия называется комбинированной, исчезают своды стопы, она получается распластанной. Сильные постоянные боли в стопах и ноге до коленного сустава, затруднена ходьба.

3) Предыдущие степени плоскостопия легче вылечиваются, если обратиться вовремя, чем 3 степень. Иногда больные приходят к ортопеду именно на этом этапе. Постоянно болят голени и стопы, появляются отеки коленных суставов и боль в пояснице. В нормальной обуви ребенок передвигаться уже не может, требуется ортопедическая коррекция.

**Протокол обследования уровня сформированности физических качеств и умений у детей старшего дошкольного возраста**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Фамилия имя  ребенка | Задания | | | | | | | | Общее количество баллов | | Уровень | |
| «Посмотри на носки» | | «Лодочка» | | «Достань скамейку» | | «Отпечатки стопы» | |
| н.г | к.г. | н.г | к.г. | н.г | к.г. | н.г | к.г. | н.г | к.г. | н.г | к.г. |
| 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

Высокий уровень: ( от 11 до12 баллов)

Средний уровень: (от 5 до 10 баллов)

Низкий уровень: (ниже 4 баллов)

**Качественная характеристика физических качеств и умений ребенка старшего дошкольного возраста.**

**Высокий уровень:** (от11 до 15 баллов)

Ребенок слышит инструкции. Правильно принимает исходные положения. Может слегка прогибаться в спине. Фиксирует положение тела на 2-4 секунды. Наклоняясь вниз не сгибает ноги в коленях. Принимает помощь взрослого и исправляет ошибки.

**Среднийуровень :**(от 5 до 10 баллов)

Ребенок слышит инструкции взрослого, но не до конца понимает о важности правильно принимать исходное положение. Прогибается в спине, но не может одновременно поднять и руки, и ноги. Наклоняясь вперед слегка сгибает ноги в коленях. Все задания выполняет с желанием.

**Низкий уровень**:(ниже 4 баллов)

Ребенок с трудом понимает инструкции. Не может правильно встать в исходное положение. Не фиксирует положение рук и ног. Спина не ровная. Выполнение заданий носит хаотичный характер. Не заинтересован. Быстро устает.

**V. Раздел 5. Работа с родителями**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Месяц** | **Название** | **Формы и методы работы** | **Задачи** |
| **Сентябрь** | «Что мы знаем о сколиозе и плоскостопии?» | Родительское собрание  Консультация | Познакомить родителей с оздоровительной работой и мероприятиями, направленными на профилактику сколиоза и плоскостопия |
| **Октябрь** | «Путешествие в страну здоровья» | Консультация для родителей | Познакомить родителей с физкультурно-оздоровительной средой в ДОУ.Выявить запросы родителей по данному направлению. |
| **Ноябрь** | «Профилактика нарушения осанки и плоскостопия» | Консультация для родителей | Познакомить родителей с комплексом физических упражнений для профилактики нарушений осанки и плоскостопия |
| **Декабрь** | «Проведем выходной день  с пользой» | Буклет | Побуждать родителей к активному участию в совместной деятельности с детьми. |
| **Январь** | «Двигательный режим ребёнка»  «Зимние забавы» | Консультация  Спортивный праздник на открытом воздухе. | Пропаганда здорового образа жизни.  Устанавливать эмоционально - положительный контакт родителей и детей в процессе совместной двигательно-игровой деятельности. |
| **Февраль** | Спортивный праздник,  посвящённый дню защитника отечества. | Открытое мероприятие.  Фотовыставка | Устанавливать эмоционально-положительный контакт родителей и детей в процессе совместной двигательно-игровой деятельности. |
| **Март** | «Дыхательная гимнастика» | Консультация | Познакомить родителей с методиками дыхательных гимнастик. Обратить внимание родителей на выполнение дыхательной гимнастики, релаксации в домашних условиях |
| **Апрель** | «Физические упражнения в детском саду и дома» | Консультация | Обратить внимание родителей на роль ходьбы и бега  в профилактике сколиоза и плоскостопия |
| **Май** | «Развитие у детей физических качеств в подвижных играх»  «Наши достижения» | Консультация  Фотовыставка спортивных достижений. | Познакомить родителей с подвижными играми и формами их организации в выходные дни.Подведение итогов физкультурно-оздоровительной работы по профилактике сколиоза и плоскостопия |

Для закрепления результата достигнутого на занятиях в детском саду мы предлагаем родителям консультацию по профилактике плоскостопия и нарушений осанки ( Приложение 3 )

**Список использованной литература**

1.Алямовская В. Г. Технология разработки базовой и профильной оздоровительной программы. // Дошкольное образование, 2005.

2. Вареник Е.Н. Физкультурно-оздоровительные занятия с детьми 5-7лет. М., «ТЦ Сфера», 2006.

3. Гаврючина Л.В. Здоровьесберегающие технологии в ДОУ. Методическое пособие, М., «ТЦ Сфера», 2007.

4. Голицына Н.С. Нетрадиционные занятия физкультурой в дошкольном образовательном учреждении. М., «Издательство Скрипторий 2003», 2006.

5. Орел В.И., Агаджанова С.Н. Оздоровительная работа в дошкольных образовательных учреждениях. Учебное пособие, СПб, «Детство-пресс», 2006.

6. Пензулаева Л. И. Оздоровительная гимнастика для детей 3-7 лет . Комплексы оздоровительной гимнастики. М., «Мозаика-синтез», 2010 .

7. Сайкина Е.Г., Фирилева Ж.Е. Физкульт – привет минуткам и паузам! Методическое пособие, СПб, «Детство-пресс», 2006.

8. Степаненкова Э. Методика физического воспитания. М., Издательский дом «Воспитание дошкольника», 2005.

9. Утробина К.К. Занимательная физкультура в детском саду для детей 5-7 лет. Учебное пособие, М., «Гном и Д.», 2008 .

10.Халемского Г.А. Физическое воспитание детей со сколиозом и нарушение осанки/ под общей редакцией, М.:Изд-во НЦ ЭНАС,2001.

**ПРИЛОЖЕНИЕ 1**

**Комплексы направленные на профилактику плоскостопия и формирования правильной осанки.**

**Комплекс № 1 (октябрь 1 - 2 неделя).**

**Цель:**формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия. Укрепление мышц рук, спины, живота.

**Подготовительная часть занятия:**

Принять правильную осанку стоя у стены: - с открытыми глазами; - постоять и запомнить свои ощущения с закрытыми глазами (1 мин).

1. Исходное положение (И.п.) - лежа на спине, руки вдоль туловища -1- 4 - поворты головы вправо -влево (2 - 3 раза, ухом коснуться пола);
2. И.п. -То же. 1- 2- руки через стороны вверх, потянутся — вдох; 3-4 — и.п.,расслабится — выдох (2- 3 раза, с удовольствием потянутся).
3. И.п.- то же. Кисти рук к плечам. 1- свести локти вперед — выдох, 2- локти в стороны, слегка потянутся в грудном отделе — выдох (3 раза прогибаясь, плечи приподнять от пола) средний.
4. И.п. - то же,руки в стороны, ладони вверх. 1- поднять голову до касания подбородком груди, посмотреть на свои носки, носки подтянуть на себя (задержаться в этой позе на 1-2 счета) опустить голову и носки и расслабится на 1- 2 счета. Усложнение: поднять голову, носки на себя, вытянуть руки вперед.
5. «Мы веселые матрешки, на ногах у нас сапожки». И. п. – стоя ноги вместе, руки на пояс. 1 – правую вперед на пятку, 2–3 – покачать носком вправо-влево, 4 – приставляя правую, исходное положение, 5–8 – то же с левой ноги.
6. «Танец каблуков» **-**И. п.  – стоя ноги вместе, руки на пояс, 1–2 – поочередно шаг правой, затем левой вперед на пятку, руки в стороны ладонями вверх, 3–4 – поочередно шаг правой, затем левой назад на носок, руки на пояс.
7. «Гармошка»**-**И. п. – стоя пятки вместе, носки врозь, руки на пояс, 1 – слегка приподнять пятку правой и носок левой и скользящим движением перевести вправо, 2 – опуская пятку правой и носок левой на пол, стойка носки вместе, пятки врозь, 3 – слегка приподнять носок правой и пятку левой и скользящим движением перевести вправо, 4 – опуская носок правой и пятку левой на пол, исходное положение, 5–8 – то же, что 1–4, 1–8 – то же, передвигаясь влево.

**Основная часть занятия.**

И.п: лежа на животе, голова, туловище и ноги располагаются на одной прямой линии. Руки согнуты впереди, голова лбом лежит на тыльной поверхности пальцев.

* Поднять голову, задержаться в этом положении ( на 2-10 счетов) вернуться в исходное положение.
* Поднять голову и плечевой пояс, руки в «крылышки», задержаться в этом положении на счет вернуться в и.п.
* Поднять голову и плечевой пояс, руки в стороны, задержаться в этом положении на счет.
* Наклоны к прямым ногам (дыхание произвольное);
* Самовытяжение: - И.п.: ребенок лежит на спине, руки вдоль тела, голова, туловище, ноги — на одной прямой линии. - И.п.: ребенок лежит на спине, голова, туловище, ноги на одной прямой линии, руки вытянуты вверх. Прижать подбородок к груди (не поднимая головы), носки подтянуть на себя. Прижать подбородок к груди, носки на себя. Потянуться.

Игра малой подвижности «Солнечные ванны для гусеницы» - дети ложатся в один ряд на спину так, чтобы кисти каждого последующего ребенка держали голеностопы предыдущего. У первого ребенка руки подняты  вверх. По первому сигналу инструктора дети одновременно перекатываются в правую сторону на живот. Второй сигнал — дети перекатываются на спину и живот. Третий сигнал — на спину, живот, спину. Все то же в левую сторону.

При повторном проведении игры можно выполнять перекаты в каждую сторону на несколько счетов. На сколько позволяют размеры зала.

**Заключительная часть.**Медленный бег. Дыхательное упражнение «Губы трубочкой»- а) полный выдох через нос, втягивая в себя живот и межреберные мышцы; б) губы сложить «трубочкой», резко втянуть воздух, заполнив им все легкие до отказа; в)сделать глотательное движение (как бы глотаем воздух); г) пауза в течение 2-3 секунд, затем поднять голову вверх и выдохнуть воздух через нос плавно и медленно 4-6 раз.

 Принять правильную осанку у стены.

**Комплекс № 2 (октябрь 3-4 неделя)**

**Цель:** формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия. Укрепление мышц рук, спины, живота.

**Подготовительная часть:**

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

- принять правильную осанку, отойти от стены на 1-2 шага, сохраняя положение;

- приседание на носках 5-6 раз, ходьба на носках в полуприседе, сохраняя осанку.

- Стоя у стены сделать 2-3 шага в любую сторону, расслабить последовательно шею, руки, туловище, «уронить голову», «петух клюет», «птичка крылышки поднимает, опускает».

Ходьба перекатом с пятки на носок, руки на поясе (30–60 с). Ходьба «гусиным шагом».Бег в среднем темпе.

*Общеразвивающие  упражнения:*

1. И.п. - лежа на животе, руки в стороны. Приподнять голову и плечи, лопатки соединить, удержать «ласточка сидит»;
2. И.п. - то же. Приподнять голову и плечи, медленно перевести руки вверх, в стороны и к плечам, ласточка летит;
3. И.п. - то же. Поднять голову и плечи. Руки в стороны (назад). Сжимать и разжимать пальцы «ласточка зовет к себе маленьких птенчиков»;
4. «Любопытная мартышка» - и.п.: лежа на животе, руки соединены за спиной, живот и ноги плотно прижаты к полу. Выгнув грудь, дети (мартышки) с любопытством смотрит вперед и по сторонам. Следит за тем, чтобы двигалась только голова.
5. «Утята шагают к реке». И. п. – сидя, согнув ноги, руки в упоре сзади.
6. Утка ходит вразвалочку - спотыкалочку». И.п. – сидя, согнув ноги, руки в упоре сзади. 1–2 – поднимая внутренние своды, опереться на наружные края стоп. 3–4 – и. п.
7. «Утята учатся плавать». И. п. – сидя, руки в упоре сзади,  носки вытянуты. Попеременное сгибание-разгибание левой и правой стоп.
8. «Утка крякает». И. п. – сидя, согнув ноги, руки в упоре сзади. 1–2 – отрывая пятки от пола, развести их в стороны (клюв открылся), произнести «кря-кря». 3–4 – вернуться  в исходное положение.
9. Для мышц боковой поверхности туловища: и.п. - лежа на правом боку, правая рука вверх,  левая вдоль туловища. Удерживая тело в этом положении приподнимать и опускать левую ногу. То же с другой стороны.
10. Ходьба на месте, не отрывая носков от пола.

**Основная часть занятия.**

 а) ходьба, затем бег (удерживая правильное положение туловища).

б) дети шагают на месте, свободно размахивая руками.

в) остановка с проверкой осанки (на сигнал)

г) ходьба с различными положениями рук:

* дети ходят руки на поясе, остановка, руки вниз, проверка осанки;
* дети ходят, руки в «крылышки», руки вниз, проверка осанки;
* дети ходят, руки в стороны, остановка руки вниз, проверка осанки;
* дети ходят, руки вперед, остановка руки вниз, проверка осанки;
* дети ходят,  руки вверх, остановка руки вниз, проверка осанки;
* дети ходят, меняя положение рук, руки на поясе, в «крылышки», «в стороны», «вверх», «за головой»,  остановка  проверка осанки.

  Бег в среднем темпе. Ходьба на носочках, на пяточках.

Игровое упражнение «Качалочка».Цель: для мышц спины, ног, гибкости. На лесной полянке играли медвежата, смешно покачиваясь на спинке. Давайте попробуем и мы также покачаться. Лягте на спину, прижмите колени к груди и обхватите колени руками. Покачайтесь на спине вперед и назад. Когда устанете - отдохните. Повторить 3 раза.

Игровое упражнение «Ракета». Цель: для мышц рук, спины, живота, ног, координации. Сейчас мы будет готовить ракету к полету. Лежа на спине, плавно поднимаем ноги вверх. Упираясь руками в поясницу, поднимаем нижнюю часть туловища. Ноги тянуть вверх, выпрямляя их. Ракета готова к старту. Три,два, один - пуск! Отпускаем - ложимся на спину и отдыхаем перед следующим запуском. Повторить 3 раза.

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

**Комплекс № 3 (ноябрь 1-2 неделя)**

**Цель:** формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия, укрепление «мышечного корсета».

**Подготовительная часть.**

 - Принять правильную осанку стоя у стены: лопатки, ягодицы, пятки должны соприкасаться со стеной;

- принять правильную осанку, отойти от стены на 1-2 шага, сохраняя положение;

-принять правильную осанку у стенки, сделать два шага вперед, присесть, встать. Вновь принять правильную осанку.

 Ходьба на наружных краях стоп (в среднем темпе, до 2–3 мин). Легкий бег на носочках (1–1,5 мин).

*Общеразвивающие упражнеия.*

1. Лечь на коврик на спину. Голова, туловище, ноги составляют прямую линию, руки прижаты к туловищу. Приподнять голову и плечи, проверить проверить прямое положение, которое было принято в положении лежа;
2. Лежа на полу в правильном положении, прижать поясничную область тела к полу. Встать, принять правильную осанку, придавая поясничной области то же положение, которое было принято в положение лежа;
3. И.п. - лежа на животе, подбородком на тыльной поверхности кистей, подложенных друг на друга. Перевести руки на пояс, приподнимая голову и плечи, лопатки соединить, живот не поднимать. Удерживать принятое положение по команде инструктора.
4. То же упражнение, но кисти рук переводить к плечам или за голову.
5. И.п. - то же.  Приподнимая голову и плечи, медленно перевести руки вверх, в стороны и к плечам (как при плавание «брасс»).
6. Упражнение «каток» - ребенок катает вперед - назад мяч, скалку или бутылку. Упражнение выполняется сначала одной ногой, а затем другой.
7. Упражнение «мельница» - ребенок, сидя на полу с выпрямленными коленями, описывает ступнями круги в разных направлениях.
8. Упражнение «окно» - ребенок, стоя на полу, разводит и сводит выпрямленные ноги, не отрывая подошв от пола.

**Основная часть.**

* Ходьба по рейке гимнастической лестницы, положенной на пол (6–8 раз).
* Медленная ходьба на носках по наклонной плоскости (1–2 мин).
* Ходьба приставным шагом по рейке гимнастической скамейки прямо и боком.

Игровое упражнение «Стойкий оловянный солдатик». Плывет по реке лодочка, а в ней оловянный солдатик. Вдруг подул резкий ветер, и началась качка. Но ничего не страшно оловянному  солдатику. Хотите стать такими же стойкими и сильными, как оловянный солдатик? Для этого встаньте на колени, руки плотно прижмите к туловищу. Дует сильный ветер. Наклонитесь назад, как можно ниже, держите спину прямо, а потом выпрямитесь. Повторить 3 раза. А теперь можно сесть на пятки и отдохнуть. Молодцы.

Игровое упражнение «Ах, ладошки, вы ладошки!» - хотите быть стройными и иметь красивую осанку? Тогда встаньте прямо и, заведя руки за спину, соедините ладони.  Затем, вывернув сложенные руки пальцами вверх, расположите кисти ее так, чтобы мизинцы по всей длине касались позвоночника. Локти приподнять спину выпрямить, плечи отвести назад. Удерживаем позу и повторяем: «Ах, ладошки, вы ладошки! За спиной мы спрячем вас! Это нужно для осанки, это точно! Без прикрас!». Медленно опустите руки вниз, встряхните кистями рук и спокойно вздохните.

**Заключительная часть занятия.** Медленный бег. Расслабление под музыку. Поверка осанки.

**Комплекс №4 (ноябрь 3-4 неделя)**

**Цель:** обучениесамовытяжению, формирование правильной осанки, коррекция плоскостопия, укрепление «мышечного корсета».

**Подготовительная часть занятия.**

 - Принять правильную осанку стоя у стены: лопатки, ягодицы, пятки должны соприкасаться со стеной;

- стоя у гимнастической стенки, принять правильную осанку, приподняться на носочки, удерживаясь в этом положении 3-4 сек. Возврат в и.п.

Принять правильную осанку в положение стоя. Ходьба по залу с остановками, с сохранением правильной осанки. Ходьба на наружных краях стоп, «гусиным шагом» (в среднем темпе, до 2-3 мин). Легкий бег на носочках (1-1,5 мин).

*Общеразвивающие упражнения.*

1. И.п. - лежа на полу, на животе. Руки под подбородком. Поочередное поднимание выпрямленых ног с удержанием их до 3-5 счетов.
2. И.п. - то же. Поднять правую ногу, присоединить левую. Держать в таком положении до счета «5», опустить правую, затем левую.
3. И.п. - то же. Приподнимая голову и плечи, медленно перевести руки вверх, в стороны и к плечам или за голову.
4. Упражнение «хождение на пятках» - ребенок ходит на пятках, не касаясь пола пальцами и подошвой.
5. Упражнение «кораблик» - ребенок, сидя на полу с согнутыми коленями и прижимая подошвы ног к друг другу, постепенно старается выпрямить колени до тех пор, пока пальцы и пятки ног могут быть прижаты друг к другу (стараясь придать ступням форму кораблика).
6. Упражнение «художник» - ребенок, сидя на полу с согнутыми коленями, карандашом, зажатым пальцами ноги, рисует на листе бумаги различные фигуры, придерживая лист другой ногой. Упражнение выполняется сначала одной ногой, а затем другой.
7. И.п. - ребенок стоит прямо, стопы параллельно, руки на поясе.

- подняться макушкой вверх, растягивая позвоночник и не отрывая пятки от пола, ладонями упираясь в тазовые кости. Расслабиться, но спину не сгибать.

- поднять руки вверх (можно сцепить пальцы в замок), потянуться вверх руками и макушкой, пятки от пола не отрывать. Вернуться в и.п., не сгибая спины.

**Основная часть занятия.**

Упражнения.

1. **«Растягивание пружины»**. Согнуть руки перед грудью, сжав пальцы в кулак и подняв локотки в стороны; имитируя растягивание пружины, энергично отводить плечи назад, сводя локотки.
2. **«Зайчик».** Низко приседать на всей ступне, сгибая руки к плечам, ладонями вперед, прижимая локти к туловищу и сводя лопатки.
3. **«Лыжник».** Приседать на всей ступне, наклоняясь вперед и отводя руки назад, подражая движениям лыжника при отталкивании палками.

Подвижные игры.

1. Кто больше поднимет предметов, зажав их пальцами ног (1-1,5 мин).

2. Кто быстрее пальцами ног соберет коврик в складки (по 4-5 раз).

3. «Великаны и гномы» – ходьба на четвереньках (2-3 раза).

4. Ходьба и бег на носочках.

**Заключительная часть занятия.**Легкий бег на носках  (до 1 мин)., ходьба  на носках с высоким подниманием бедра (в среднем темпе, до 1-1,5 мин). Дыхательные упражнения.

**Комплекс №5 (декабрь 1-2 неделя)**

**Цель:**обучение самовытяжению, формирование правильной осанки, коррекция плоскостопия, укрепление «мышечного корсета».

**Подготовительная часть занятия.**

Принять правильную осанку у стены, отойти на 2 шага, присесть,встать, принять правильную осанку.

Медленный бег высоко поднимая колени, бег спиной вперед. Ходьба на наружных краях стоп (в среднем темпе, до 2-2,5 мин). Ходьба по гимнастической палке прямо и боком (до 1 мин). Все удерживая правильную осанку.

*Общеразвивающие упражнения.*

1. И. п. – сидя на полу. Сгибание и разгибание стоп (5 раз по 10 с).
2. И. п. – сидя на полу. Круговое вращение стопы влево-вправо (5 раз по 10 с).
3. И. п. – лежа на спине, руки лежат вдоль туловища ладонями вниз, ноги выпрямлены. Левая нога стопой скользит по правой голени. То же правой стопой по левой голени (8-10 раз).
4. И. п.  – стоя. Пальцами одной ноги захватывать мелкий предмет, приподнимать его и удерживать в этом положении 5–10 с.
5. И. п. – лежа на спине, ноги вместе, руки вытянуты вдоль туловища ладонями вверх. 1 – согнуть правую ногу, притягивая бедро к животу; 2 – и. п.; 3–4 – то же другой ногой (восемь раз).
6. И. п. – лежа на животе, руки под подбородком. 1 – вытянуть левую руку вперед, а правую назад, вдоль туловища, опустить голову и поднять корпус; 2 – и. п.; 3–4 – проделать то же, меняя положение рук (восемь раз).
7. И. п. – о. с. 1 – поднять руки вперед-вверх, выпрямляя спину и поднимаясь на носки; 2 – опустить руки в стороны и вниз (пять-шесть раз).
8. И. п. – ноги врозь. 1 – наклонить туловище вперед, прогибая спину и отводя вытянутые руки в стороны; 2 – и. п. При наклоне держать голову прямо (шесть раз).
9. И. п. – руки на поясе. Прыжки на двух ногах, в чередовании с ходьбой (два раза по 10 прыжков).

**Основная часть занятия.**

Игровое упражнение «Малютка».И. п. – лежа на спине, руки вытянуты вдоль тела, ноги плотно прижаты друг к другу. Ребенку предлагается представить себя малышом грудничкового возраста, изобразить его настроение и движения: подъем ног, согнутых в коленях, подтягивание стоп к лицу, непроизвольные движения руками и ногами в воздухе, гуление, поднятие головы (не отрывая плеч от пола), повороты ее в стороны, проявление эмоций радости, импровизация плача со звуком «уа-уа», имитация движения губ, сосущих соску.

Игровое упражнение «Жучок на спине». И. п. – лежа на спине, руки и ноги в свободном положении. Представим, как с ветки на землю упал жучок, но упал неудачно. Оказался на спинке и пытается перевернуться на животик, чтобы уползти.

Изображение барахтанья лапками в разные стороны. Раскачивание на спинке с боку на бок (боковая качалочка). Попытка рывком перевернуться на бок, а затем встать на локти и колени. Во время барахтанья не помогать головой и плечами, раскачиваться туловищем.

В конце игры ребенка можно спросить: «Какая часть тела поддается раскачиванию легко, а какая остается неподвижной?», «Какой ты жучок?», «Что у тебя есть (лапки, крылышки, панцирь)?» «Каково твое настроение?».

Подвижная игра «Запрещённое движение». В этой игре следует быть очень внимательным: нужно выполнять все показанные воспитателем или ребёнком упражнения за исключением запрещённого.

Подвижная игра «Великаны и гномы». Ходьба в колонне по одному. На сигнал педагога «Великаны!» дети идут на носочках, подняв руки вверх, затем следует обычная ходьба. На следующий сигнал «Гномы!» – ходьба в полуприсяде, и так в чередовании.

**Заключительная часть  занятия.**Ходьба «Лисички», «Кабанчики», «Мишки».

«Лисички» – мягкая крадущаяся ходьба на носочках.

«Кабанчики» – тяжелая ходьба на пятках.

«Мишки» – неуклюжая ходьба на внешней стороне ступни, с поджатыми внутрь пальцами – по ребристой наклонной доске (мишки лезут на дерево), по коврику с пуговицами (на пляже с камешками), с рейками (по упавшим веточкам).

**Заключительная часть занятия.**Легкий бег, расслабление под музыку.

**Комплекс № 6 (декабрь 3-4 неделя)**

**Цель:**обучение самовытяжению, формирование правильной осанки, коррекция плоскостопия, укрепление «мышечного корсета».

**Подготовительная часть занятия.**

Построение. Ходьба на носочках, «мишки», «обезьянки» **–**мягкая, с подпрыгиванием, ходьба, лазание по шведской стенке (обезьянки лезут на пальму), ходьба боком по канату (переход через реку по узенькому мосту). «ходьба змейкой» Медленный бег (1-2 минуты).

* Принять правильную осанку у стены, отойти на 2 шага, присесть,встать, принять правильную осанку.
* Принять правильную осанку, приподняться на носки, удерживаясь в этом положении 3-4 секунды, вернуться в и.п. (потянуться к солнышку головой).

*Общеразвивающие упражнения.*

1. И.п - лежа на животе. Приподнимая голову и плечи. Руки в стороны. Сжимая и разжимая кисти рук.
2. То же, что и в 1- ом упражнении, но совершать прямыми руками круговые движения.
3. И.п. -То же. Движение рук в стороны- назад, в стороны — вверх.
4. И.п. – сидя, согнув ноги, руки в упоре сзади. Ходьба на месте, не отрывая носков от пола.
5. И.п. – сидя, согнув ноги, руки в упоре сзади. 1–2 – поднимая внутренние своды, опереться на наружные края стоп. 3–4 – и. п.
6. И.п. – сидя, согнув ноги, руки в упоре сзади. Ползающие движения стоп вперёд и назад с помощью пальцев.
7. И.п. – сидя, согнув ноги, руки в упоре сзади. 1–2 – отрывая пятки от пола, развести их в стороны (клюв открылся), произнести «кря-кря». 3–4 – вернуться  в исходное положение.
8. И.п. – сидя, руки в упоре сзади,  носки вытянуты. Попеременное сгибание-разгибание левой и правой стоп.
9. И.п. - лежа на животе попарно друг против друга, мяч в согнутых руках перед собой. Перекатывание мяча партнеру, ловля мяча с сохранением приподнятого положения головы и плеч.
10. Самовытяжение в положении сидя. И.п.: ребенок сидит на полу по-турецки, спина прямая,  ладони лежат на верхней части бедер.
11. Потянуться макушкой вверх, упираясь ладонями в бедра. Расслабиться, но не сгибать спину.
12. Поднять руки вверх ладонями (можно сцепить пальцы в замок),потянуться макушкой вслед за руками. Расслабиться в и.п. Эти движения выполняются медленно, плавно и с удовольствием.

**Основная часть занятия.**

Прыжки на месте с небольшим продвижением вперед -  бесшумно на носках (0,5–1 мин).

Ходьба по гимнастической палке прямо и боком (до 1 мин). Ходьба по наклонной плоскости (5–10 раз). Пружинистые перекаты с пятками на носок и наоборот из положения сидя на корточках.

Лазание по гимнастической стенке (середина стопы ставится на рейки).

Игровое упражнение «Кто быстрее». Дети стоят в шеренге. По сигналу стараются схватить пальцами ног скомканную бумагу и допрыгать до намеченной цели.

Игровое упражнение «Носильщик». Подняв кубик (мячик, мешочек) двумя ногами, перенести его вправо, положить на пол. Вернуть кубик в исходное положение. Затем перенести кубик в левую сторону и вернуть его в исходное положение.

**Заключительная часть занятия.**Дыхательные упражнения. Медленны бег. Ходьба на носочках, на пятках,  на наружных краях стоп, на внутренних краях стоп.

**Комплекс № 7 (январь 1-2 неделя)**

**Цель:**укрепления мышц рук и плечевого пояса, формирование правильной осанки, профилактика плоскостопия.

**Подготовительная часть занятия.**

Принять правильную осанку стоя у стены: - с открытыми глазами;

 - постоять и запомнить свои ощущения с закрытыми глазами (1 мин).

- принять правильную осанку, отойти от стены на 1-2 шага, сохраняя положение;

- приседание на носках 8 - 12 раз, ходьба на носках в полуприседе, сохраняя осанку.

Ходьба на пятках, переступая через кубики на полу (0,5 мин). Лёгкий бег на носочках (0,5 мин). Ходьба по гимнастической палке вдоль и поперёк, руки в сторону.

*Общеразвивающие упражнения.*

1. И. п. – сидя на скамейке. Катание ногой маленького мяча (по 10–15 с каждой ногой).
2. И. п. – сидя на скамейке. Подтягивание пальцами ног дорожки с грузом весом 500 г (до 2 раз).
3. И. п. – сидя на скамейке. Захватывание мяча и других предметов стопами ног и бросание (8–10 раз).
4. И. п. – сидя на скамейке. Захватывание пальцами ног карандашей и перекладывание их с места на место (30–40 с).
5. И.п.- стоя, палка внизу в руках. Поднять палку прямыми руками вверх, выпрямляя спину; опустить палку вниз.
6. Согнуть руки перед грудью, сжав пальцы в кулак и подняв локотки в стороны; имитируя растягивание пружины, энергично отводить плечи назад, сводя локотки.
7. Согнуть руки, прижимая локти к туловищу, оттягивая плечи назад и сводя лопатки; опустить руки вниз.
8. Делать хлопки ладонями за спиной и над головой, не сгибая рук.
9. «Зайчик». Низко приседать на всей ступне, сгибая руки к плечам, ладонями вперед, прижимая локти к туловищу и сводя лопатки.
10. «Лыжник». Приседать на всей ступне, наклоняясь вперед и отводя руки назад, подражая движениям лыжника при отталкивании палками.

**Основная часть занятия.**

Игровое упражнение «Танец на канате» - положить на пол канат и попробовать пройти по нему, удерживая равновесие. Развести руки в стороны и сделать вид, что танцуете на проволоке. Поставить одну ступню перед другой, колени сгибать нельзя. Ни в коем случае не ставить ногу рядом с линией, а то упадете.

Игровое упражнение «Играйте в мяч ногами» - два ребенка садятся на пол один против другого и слегка откинувшись назад, опираются на руки. Потом они берут малые мячи и начинают перебрасываться ими. Не беря мяч в руки!!!

Игровое упражнение «Паровозик» - сидя, ноги слегка согнуты в коленях, а руки в локтях, приподнимая их к туловищу. Поехали! Двигаемся по полу вперед, помогая только ногами. Руками делаем круговые движения, имитируя движение колес. Остановились и поехали также дальше.

Подвижная игра «Жуки» - по сигналу инструктора: «Жуки полетели!»- все дети разбегаются по всему залу врассыпную. На сигнал : «Жуки отдыхают» - дети бегут к черте, отмеченной по краю зала, и присаживаются на корточки.

**Заключительная часть занятия.**Медленный бег. Расслабление под музыку.

**Комплекс № 8 (январь 3-4 неделя).**

**Подготовительная часть занятия.**

Принять правильную осанку, присесть, разводя колени в стороны и сохраняя прямое положение головы и позвоночника. Медленно встать, принять и.п.

Ходьба друг за другом на носках, на пятках, на внешней и внутренней стороне стопы, с выполнением заданий (стойка на одной ноге – руки на поясе, два-три прыжка на одной ноге и т. д.). Бег в колонне по одному, с высоким подниманием колен, «лисичкой» (одна кисть – к подбородку, другая – к копчику). Ходьба, построение в звенья.

*Общеразвивающие упражнения.*

1. И. п. – стоя, с сомкнутыми носками, руки на поясе. Поднять пальцы ног кверху, вернуться в исходное положение (10–15 раз).
2. И. п. – стоя, носки вместе, пятки врозь. Подняться на носки, вернуться в исходное положение (10–15 раз).
3. И. п. – стоя, ноги на ширине плеч, руки в стороны. Присесть на всей ступне, вернуться в исходное положение (6–8 раз).
4. И. п. – стоя, правая нога перед левой (след в след). Подняться на носки, вернуться в исходное положение (8–10 раз).
5. И. п. – сидя на стуле. Сгибание и разгибание стоп (5 раз по 10 с).
6. И. п. – сидя на стуле, одна нога на колене другой. Круговое вращение стопы влево-вправо (5 раз по 10 с).
7. И. п. – лежа на спине, руки лежат вдоль туловища ладонями вниз, ноги выпрямлены. Левая нога стопой скользит по правой голени. То же правой стопой по левой голени (8–10 раз).
8. И. п. – сидя на стульчике, пальцами ног собрать ткань, лежащую на полу в складку (гармошку) (6–8 раз).
9. И. п. – сидя на стульчике. Сгибание и разгибание ног в коленях с зажатым между стопами  мяч (8 раз).

**Основная часть занятия.**

Игровое упражнение «Катание на морском коньке» - дети лягте на спину! Представьте себе ровную водную гладь. Вдруг над водой появляется голова морского конька и всадника. Одновременным встречным движением рук и ног сядьте в «угол». Наши ноги — это морские коньки, а мы всадники. Немного прокатились и погрузились в воду: легли на спину и расслабились. Повторить3-4 раза.

Игровое упражнение «Растяжка ног» - сидя, согнуть правую ногу и взяться за ступню. Попробуйте полностью выпрямить ногу, не теряя равновесия. Так же повторить с левой ногой, или с двумя ногами.

Малоподвижная игра «Змея» - дети стоят по кругу. Инструктор произносит слова: «Я — змея без хвоста». Подходит к кому-либо из детей и спрашивает : «(имя ребенка), хочешь быть моим хвостом?». Если ребенок отвечает утвердительно, инструктор приглашает проползти на четвереньках между его ног и встать сзади него, широко расставив ноги. Инструктор держит его за руки. И так далее повторяет каждый ребенок. Дети ползут на четвереньках между ног инструктора и ног детей, положив руки на плечи предыдущего ребенка. Затем инструктор с длинным «хвостом» идет по залу — это ползет «змея».

**Заключительная часть занятия.**Медленная ходьба. Дыхательные упражнения.

**Комплекс № 9 (февраль 1-2 неделя)**

**Подготовительная часть занятия.**

Принять правильную осанку стоя у стены:

* с открытыми глазами;
* постоять и запомнить свои ощущения с закрытыми глазами (1 мин).
* принять правильную осанку, отойти от стены на 1-2 шага, сохраняя положение;
* приседание на носках 8 - 12 раз, ходьба на носках в полуприседе, сохраняя осанку.

Ходьба друг за другом на носках, на пятках, имитация ходьбы на лыжах (звук «м-м-м»), по диагонали. Бег друг за другом с поворотом по сигналу. Ходьба. Построение с палками в звенья.

*Общеразвивающие упражнения.*

1. «Матрешки». «Мы веселые матрешки , на ногах у нас сапожки». И. п. – стоя ноги вместе, руки на пояс. 1 – правую вперед на пятку, 2–3 – покачать носком вправо-влево, 4 – приставляя правую, исходное положение, 5–8 – то же с левой ноги.
2. «Красные сапожки, резвые ножки».И. п. – стоя ноги вместе, руки на пояс, 1 – правую вперед – в сторону на пятку, 2 – правую на носок, 3 – правую на пятку, 4 – с притопом приставляя правую, исходное положение, 5–8 – то же с левой ноги.
3. «Танец каблуков».И. п.  – стоя ноги вместе, руки на пояс, 1–2 – поочередно шаг правой, затем левой вперед на пятку, руки в стороны ладонями вверх, 3–4 – поочередно шаг правой, затем левой назад на носок, руки на пояс.
4. «Гармошка».И. п. – стоя пятки вместе, носки врозь, руки на пояс, 1 – слегка приподнять пятку правой и носок левой и скользящим движением перевести вправо, 2 – опуская пятку правой и носок левой на пол, стойка носки вместе, пятки врозь, 3 – слегка приподнять носок правой и пятку левой и скользящим движением перевести вправо, 4 – опуская носок правой и пятку левой на пол, исходное положение, 5–8 – то же, что 1–4, 1–8 – то же, передвигаясь влево.
5. «Велосипедист». Лежа на спине, подняв ноги, попеременно сгибать и разгибать их, подражая движениям ног велосипедиста.
6. «Лодочка». Лежа на груди, прогибаться в спине, отводя голову и руки назад.
7. «Лягушонок». Лежа на груди, прогибаться в спине, отводя голову назад, сгибая руки к плечам и сводя лопатки.
8. Прогибание спины. Лежа на груди, прогибаться в спине, поднимая голову и отводя обруч за лопатки.
9. «Рыбка». Лежа на груди, прогибаться в спине, поднимая вытянутые руки и ноги вверх.

**Основная часть занятия.**

Игровое упражнение «Двигайте ступней» - сесть на стул или на пол. «Познакомьте» друг с другом пятку и пальцы правой ноги. Пальцы остаются на месте, а пятку подвиньте в перед по направлению к пальцам. Пальцы отодвинутся. Снова приблизьте пятку — и пальцы снова убегут. В результате ступня начнет двигаться волнообразно. Теперь выполните упражнение в обратную сторону — подожмите пальцы, но на этот раз сдвинется пятка. То же с левой ногой.

Игровое упражнение «Катание мяча» - сесть на пол и поставить ступни на малый мяч. Затем катать мячик то к носку, то к пятке. Это очень хороший массаж для ног. Ноги время от времени нужно менять.

Игровое упражнение «Достань мяч» - сядьте на пол, ноги врозь, спина прямая. Представьте, что в руках у вас мяч. «Поиграйте» с ним. Вдруг мяч укатился. Достаньте его, не сдвигаясь с места, а только наклоняясь вперед. Старайтесь не сгибать ноги. Повторить 3-4 раза.

Подвижная игра «Зайцы и волк»  - дети - «зайцы» прячутся за линию. В стороне прячется «волк». «Зайцы» выбегают на полянку, резвятся. По сигналу инструктора: «Волк идет!» - «зайцы» убегают и прячутся за линию. В игре можно использовать слова: скачут зайцы: «скок, скок, скок на зеленый на лужок. Травку щиплют, кушают, осторожно слушают: не идет ли волк?»

**Заключительная часть занятия.** Легкий бег. Дыхательные упражнения.

**Комплекс № 10 (февраль 3-4 неделя)**

**Подготовительная часть занятия.**

- принять правильную осанку, отойти от стены на 1-2 шага, сохраняя положение;

-принять правильную осанку у стенки, сделать два шага вперед, присесть, встать. Вновь принять правильную осанку.

 Ходьба на наружных краях стоп (в среднем темпе, до 2–3 мин). Легкий бег на носочках (1–1,5 мин). Ходьба на наружных краях стоп (2–5 минуты). Ходьба на внутренних краях стоп (2–5 минуты).

*Общеразвивающие упражнения.*

1. И. п. – сидя на скамейке, ноги вместе, согнуты под прямым углом. Поднимая и опуская носки, надавливая при этом пальцами на пол, имитировать подгребание ими песка (6–8 раз).
2. И. п. – упор сидя. Активное  сгибание стопы (по 18–20 раз).
3. И. п. – упор сидя. Согнуть левую ногу и поставить на носок за коленом правой ноги. То же другой ногой (по 6–8 раз).
4. И. п. – лежа на животе. Повороты голени внутрь и наружу (30–40 с).
5. Прыжки на месте с небольшим продвижением вперед -  бесшумно на носках (0,5–1 мин).
6. И.п. - лежа на животе, подбородком на тыльной поверхности кистей, положенных друг на друга. Перевести руки на пояс, приподнимая голову и плечи, лопатки соединить, живот не поднимать. Удерживать принятое положение по команде инструктора.
7. И.п. - тоже. Приподнимая голову и плечи, медленно перевести руки вверх, в стороны и к плечам (как при плавании стилем «брасс»).
8. И.п. - то же. Движение рук в стороны — назад, в стороны — вверх.
9. И.п. - лежа на животе, руки под подбородком. Поочередное поднимание выпрямленных ног, не отрывая таза от пола. Темп меленный.
10. Самовытяжение в положении лежа. *И.п.:*ребенок лежит на спине, голова, туловище, ноги на одной прямой линии, руки вдоль тела.

- прижать подбородок к груди (не поднимая головы), носки потянуть на себя. Потянуться, стремясь макушкой в одну сторону, носками — в противоположную, расслабиться в и.п.

- прижать подбородок к груди, носки — на себя, потянуться сначала одной пяткой, затем другой, макушкой в это время стремиться в противоположную сторону, расслабиться  ви.п.

И. п.: ребенок лежит на животе, руки вверх, голова опирается лбом, пятки вместе, носки оттянуты.

- потянуться головой и руками в одну сторону, ногами — в противоположную, расслабиться.

**Основная часть занятия.**

Игровое упражнение «Лодочка» - предлагаю отправиться в морское путешествие. Но сначала построим «лодочки». Ляжем на животе, руки и ноги немного разведем в стороны. Поднимите голову, руки и ноги вверх. Вот вы все - разные лодочки. Покачайтесь на волнах.

Игровое упражнение «Колобок» - что за странный колобок в окошке появился: постоял совсем чуток, взял и развалился! Лягте на спину, а затем сядьте, обнимая ноги руками, и уберите голову в колени. Прижмите колени к плечам и посмотрите на свои пятки. Вот вы все и колобки! Раз, две, три, четыре, пять  - развалились вы опять. Вытяните ноги и лягте на спину.

Игровое упражнение «Зайцы в огороде»**.** Чертится круг. Все дети стоят за ним на расстоянии полушага. Воспитатель назначает одного из играющих водящим, и тот становится внутри круга в любом месте. Дети прыгают через линию в круг. Водящий бегает в кругу, стараясь коснуться играющих, когда они находятся внутри круга. При приближении водящего все возвращаются за линию. Тот из играющих, до кого дотронулся водящий, считается проигравшим. Затем выбирается новый водящий из тех детей, до кого ни разу не смогли дотронуться.

Игровое упражнение «Быстро возьми». Из кубиков образуется круг. Кубиков на два меньше количества играющих. Дети стоят по кругу. Педагог даёт задание: бег (прыжки галопом, поскоки, бег спиной вперёд, прыжки на одной ноге и т. д.). Педагог говорит: «Быстро возьми!». Каждый из играющих должен взять один кубик. Тот, кто остался без предмета, считается проигравшим.

Подвижная игра «Котята и щенята» - дети делятся на две группы. Дети одной группы изображают котят, второй щенят. «Котята» находятся около гимнастической стенки. «Щенята» - на другой стороне зала. Инструктор предлагает «котятам» побегать легко и мягко. На слова инструктора: «Щенята!» - вторая группа детей бежит за «котятами» и лает: «Гав-гав-гав!». «котята», «мяукая», быстро влезают на гимнастическую стенку. После 2 повторений дети меняются местами, и игра продолжается.

**Заключительная часть занятия.**Легкий бег. Дыхательные упражнения.

**Комплекс № 11 (март 1-2 неделя)**

**Подготовительная часть занятия.**

Стоя принять правильную осанку, касаясь стены или гимнастической стенки. При этом затылок, лопатки, ягодичная область,  икры ног и пяток должны касаться стены.

Принять правильную осанку, отойти от стены на 1-2 шага, сохраняя положение.

*Общеразвивающие упражнения.*

1. Исходное положение (И.п.) - лежа на спине, руки вдоль туловища -1- 4 - повороты головы вправо -влево (2 - 3 раза, ухом коснуться пола);
2. И.п. -То же. 1- 2- руки через стороны вверх, потянутся — вдох; 3-4 — и.п., расслабится — выдох (2- 3 раза, с удовольствием потянутся).
3. И.п.- то же. Кисти рук к плечам. 1- свести локти вперед — выдох, 2- локти в стороны, слегка потянутся в грудном отделе — выдох (3 раза прогибаясь, плечи приподнять от пола) средний.
4. И.п. - то же, руки в стороны, ладони вверх. 1- поднять голову до касания подбородком груди, посмотреть на свои носки, носки подтянуть на себя (задержаться в этой позе на 1-2 счета) опустить голову и носки и расслабится на 1- 2 счета. Усложнение: поднять голову, носки на себя, вытянуть руки вперед.
5. «Мы веселые матрешки , на ногах у нас сапожки». И. п. – стоя ноги вместе, руки на пояс. 1 – правую вперед на пятку, 2–3 – покачать носком вправо-влево, 4 – приставляя правую, исходное положение, 5–8 – то же с левой ноги.
6. «Танец каблуков» **-**И. п.  – стоя ноги вместе, руки на пояс, 1–2 – поочередно шаг правой, затем левой вперед на пятку, руки в стороны ладонями вверх, 3–4 – поочередно шаг правой, затем левой назад на носок, руки на пояс.
7. «Гармошка»**-**И. п. – стоя пятки вместе, носки врозь, руки на пояс, 1 – слегка приподнять пятку правой и носок левой и скользящим движением перевести вправо, 2 – опуская пятку правой и носок левой на пол, стойка носки вместе, пятки врозь, 3 – слегка приподнять носок правой и пятку левой и скользящим движением перевести вправо, 4 – опуская носок правой и пятку левой на пол, исходное положение, 5–8 – то же, что 1–4, 1–8 – то же, передвигаясь влево.

**Основная часть занятия.**

И.п: лежа на животе, голова, туловище и ноги располагаются на одной прямой линии. Руки согнуты впереди, голова лбом лежит на тыльной поверхности пальцев.

* Поднять голову, задержаться в этом положении ( на 2-10 счетов) вернуться в исходное положение.
* Поднять голову и плечевой пояс, руки в «крылышки», задержаться в этом положении на счет вернуться в и.п.
* Поднять голову и плечевой пояс, руки в стороны, задержаться в этом положении на счет.
* Наклоны к прямым ногам (дыхание произвольное);
* Самовытяжение: - И.п.: ребенок лежит на спине, руки вдоль тела, голова, туловище, ноги — на одной прямой линии. -И.п.: ребенок лежит на спине, голова, туловище, ноги на одной прямой линии, руки вытянуты вверх. Прижать подбородок к груди (на поднимая головы), носки подтянуть на себя . Прижать подбородок к груди, носки на себя. Потянуться.

Игра малой подвижности «Солнечные ванны для гусеницы» - дети ложатся в один ряд на спину так, чтобы кисти каждого последующего ребенка держали голеностопы предыдущего . У первого ребенка руки подняты  вверх. По первому сигналу инструктора дети одновременно перекатываются в правую сторону на живот. Второй сигнал — дети перекатываются на спину и живот. Третий сигнал — на спину, живот, спину. Все то же в левую сторону.

При повторном проведении игры можно выполнять перекаты в каждую сторону на несколько счетов. На сколько позволяют размеры зала.

**Заключительная часть.**Медленный бег. Дыхательные упражнения. Принять правильную осанку у стены;

**Комплекс № 12 (март 3-4 неделя)**

Цель:  формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия. Укрепление мышц рук, спины, живота.

**Подготовительная часть:**

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

- принять правильную осанку, отойти от стены на 1-2 шага, сохраняя положение;

- приседание на носках 8 - 12 раз, ходьба на носках в полуприседе, сохраняя осанку.

- Стоя у стены сделать 2-3 шага в любую сторону, расслабить последовательно шею, руки, туловище, «уронить голову», «петух клюет», «птичка крылышки поднимает, опускает».

Ходьба перекатом с пятки на носок, руки на поясе (30–60 с). Ходьба «гусиным шагом».Бег в среднем темпе.

*Общеразвивающие  упражнения:*

1. И.п. - лежа на животе, руки в стороны. Приподнять голову и плечи, лопатки соединить, удержать «ласточка сидит»;
2. И.п. - то же. Приподнять голову и плечи, медленно перевести руки вверх, в стороны и к плечам, ласточка летит;
3. И.п. - то же. Поднять голову и плечи. Руки в стороны (назад). Сжимать и разжимать пальцы «ласточка зовет к себе маленьких птенчиков»;
4. «Любопытная мартышка» - и.п.: лежа на животе, руки соединены за спиной, живот и ноги плотно прижаты к полу. Выгнув грудь, дети (мартышки) с любопытством смотрит вперед и по сторонам. Следит за тем, чтобы двигалась только голова.
5. «Утята шагают к реке». И. п. – сидя, согнув ноги, руки в упоре сзади.
6. Утка ходит вразвалочку-спотыкалочку». И.п. – сидя, согнув ноги, руки в упоре сзади. 1–2 – поднимая внутренние своды, опереться на наружные края стоп. 3–4 – и. п.
7. «Утята учатся плавать». И. п. – сидя, руки в упоре сзади,  носки вытянуты. Попеременное сгибание-разгибание левой и правой стоп.
8. «Утка крякает». И. п. – сидя, согнув ноги, руки в упоре сзади. 1–2 – отрывая пятки от пола, развести их в стороны (клюв открылся), произнести «кря-кря». 3–4 – вернуться  в исходное положение.
9. Для мышц боковой поверхности туловища: и.п. - лежа на правом боку, правая рука вверх,  левая вдоль туловища. Удерживая тело в этом положении приподнимать и опускать левую ногу. То же с другой стороны.
10. Ходьба на месте, не отрывая носков от пола.

**Основная часть.**

 а) ходьба, затем бег (удерживая правильное положение туловища).

б) дети шагают на месте, свободно размахивая руками.

в) остановка с проверкой осанки (на сигнал)

г) ходьба с различными положениями рук:

* дети ходят руки на поясе, остановка, руки вниз, проверка осанки;
* дети ходят, руки в «крылышки», руки вниз, проверка осанки;
* дети ходят, руки в стороны, остановка руки вниз, проверка осанки;
* дети ходят, руки вперед, остановка руки вниз, проверка осанки;
* дети ходят,  руки вверх, остановка руки вниз, проверка осанки;
* дети ходят, меняя положение рук, руки на поясе, в «крылышки», «в стороны», «вверх», «за головой»,  остановка  проверка осанки.

  Бег в среднем темпе.

 Игровое упражнение «Качалочка»**.** Цель: для мышц спины, ног, гибкости. На лесной полянке играли медвежата, смешно покачиваясь на спинке. Давайте попробуем и мы также покачаться. Лягте на спину, прижмите колени к груди и обхватите колени руками. Покачайтесь на спине вперед и назад. Когда устанете — отдохните. Повторить 3 раза.

Игровое упражнение «Ракета» - сейчас мы будет готовить ракету к полету. Лежа на спине, плавно поднимаем ноги вверх. Упираясь руками в поясницу, поднимаем нижнюю часть туловища. Ноги тянуть вверх, выпрямляя их. Ракета готова к старту. Три,два, один — пуск! Отпускаем — ложимся на спину и отдыхаем перед следующим запуском. Повторить 3 раза.

Подвижная игра «Тише едешь — дальше будешь!» - дети стоять в шеренге, ведущий становиться впереди них на некотором расстоянии. Инструктор говорит: «Тише едешь дальше — дальше будешь!». В это время дети идут вперед. Сигнал «Стоп!», дети останавливаются и проверка осанки. Те, у кого неправильная осанка- возвращаются на исходную позицию. Игра продолжается 3-4 раза.

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

**Комплекс № 13 (апрель 1-2 неделя)**

**Подготовительная часть занятия.**

- принять правильную осанку, отойти от стены на 1-2 шага, сохраняя положение;

- приседание на носках 8 - 12 раз, ходьба на носках в полуприседе, сохраняя осанку;

- стоя у стены сделать 2-3 шага в любую сторону, расслабить последовательно шею, руки, туловище, «уронить голову», «петух клюет», «птичка крылышки поднимает, опускает».

*Общеразвивающие упражнения.*

1. Лечь на коврик на спину. Голова, туловище, ноги составляют прямую линию, руки прижаты к туловищу. Приподнять голову и плечи, проверить прямое положение, которое было принято в положении лежа;
2. Лежа на полу в правильном положении, прижать поясничную область тела к полу. Встать, принять правильную осанку, придавая поясничной области то же положение, которое было принято в положение лежа;
3. И.п. - лежа на животе, подбородком на тыльной поверхности кистей, подложенных друг на друга. Перевести руки на пояс, приподнимая голову и плечи, лопатки соединить, живот не поднимать. Удерживать принятое положение по команде инструктора.
4. То же упражнение, но кисти рук переводить к плечам или за голову.
5. И.п. - то же.  Приподнимая голову и плечи, медленно перевести руки вверх, в стороны и к плечам (как при плавание «брасс»).
6. Упражнение «каток» - ребенок катает вперед — назад мяч, скалку или бутылку. Упражнение выполняется сначала одной ногой, а затем другой.
7. Упражнение «мельница» - ребенок, сидя на полу с выпрямленными коленями, описывает ступнями круги в разных направлениях.
8. Упражнение «окно» - ребенок, стоя на полу, разводит и сводит выпрямленные ноги, не отрывая подошв от пола.

**Основная часть.**

* Ходьба по рейке гимнастической лестницы, положенной на пол (6–8 раз).
* Медленная ходьба на носках по наклонной плоскости (1–2 мин).
* Ходьба приставным шагом по рейке гимнастической скамейки прямо и боком.

Игровое упражнение «Стойкий оловянный солдатик». Плывет по реке лодочка, а в ней оловянный солдатик. Вдруг подул резкий ветер, и началась качка. Но ничего не страшно оловянному солдатику. Хотите стать такими же стойкими и сильными, как оловянный солдатик? Для этого встаньте на колени, руки плотно прижмите к туловищу. Дует сильный ветер. Наклонитесь назад, как можно ниже, держите спину прямо, а потом выпрямитесь. Повторить 3 раза. А теперь можно сесть на пятки и отдохнуть. Молодцы.

Игровое упражнение «Ах, ладошки, вы ладошки!» - хотите быть стройными и иметь красивую осанку? Тогда встаньте прямо и, заведя руки за спину, соедините ладони.  Затем, вывернув сложенные руки пальцами вверх, расположите кисти ее так, чтобы мизинцы по всей длине касались позвоночника. Локти приподнять спину выпрямить, плечи отвести назад. Удерживаем позу и повторяем: «Ах, ладошки, вы ладошки! За спиной мы спрячем вас! Это нужно для осанки, это точно! Без прикрас!». Медленно опустите руки вниз, встряхните кистями рук и спокойно вздохните.

**Заключительная часть занятия.** Медленный бег. Расслабление под музыку. Поверка осанки.

**Комплекс № 14 (апрель 3-4 неделя)**

**Цель:** обучение самовытяжению, формирование правильной осанки, коррекция плоскостопия, укрепление «мышечного корсета».

**Подготовительная часть занятия.**

- Принять правильную осанку стоя у стены: лопатки, ягодицы, пятки должны соприкасаться со стеной;

- стоя у гимнастической стенки, принять правильную осанку, приподняться на носочки, удерживаясь в этом положении 3-4 сек. Возврат в и.п.

Принять правильную осанку в положение стоя. Ходьба по залу с остановками, с сохранением правильной осанки. Ходьба на наружных краях стоп, «гусиным шагом» (в среднем темпе, до 2–3 мин). Легкий бег на носочках (1–1,5 мин).

*Общеразвивающие упражнения.*

1. И.п. - лежа на полу, на животе. Руки под подбородком. Поочередное поднимание выпрямленых ног с удержанием их до 3-5 счетов.
2. И.п. - то же. Поднять правую ногу, присоединить левую. Держать в таком положении до счета «5», опустить правую, затем левую.
3. И.п. - то же. Приподнимая голову и плечи, медленно перевести руки вверх, в стороны и к плечам или за голову.
4. Упражнение «хождение на пятках» - ребенок ходит на пятках, не касаясь, пола пальцами и подошвой.
5. Упражнение «кораблик» - ребенок, сидя на полу с согнутыми коленями и прижимая подошвы ног друг другу, постепенно старается выпрямить колени до тех пор, пока пальцы и пятки ног могут быть прижаты друг к другу (стараясь придать ступням форму кораблика).
6. Упражнение «художник» - ребенок, сидя на полу с согнутыми коленями, карандашом, зажатым пальцами ноги, рисует на листе бумаги различные фигуры, придерживая лист другой ногой. Упражнение выполняется сначала одной ногой, а затем другой.
7. И.п. - ребенок стоит прямо, стопы параллельно, руки на поясе.
8. - подняться макушкой вверх, растягивая позвоночник и не отрывая пятки от пола, ладонями упираясь в тазовые кости. Расслабиться, но спину не сгибать.
9. - поднять руки вверх (можно сцепить пальцы в замок), потянуться вверх руками и макушкой, пятки от пола не отрывать. Вернуться в и.п., не сгибая спины.

**Основная часть занятия.**

Упражнения.

1. «Растягивание пружины». Согнуть руки перед грудью, сжав пальцы в кулак и подняв локотки в стороны; имитируя растягивание пружины, энергично отводить плечи назад, сводя локотки.
2. «Зайчик». Низко приседать на всей ступне, сгибая руки к плечам, ладонями вперед, прижимая локти к туловищу и сводя лопатки.
3. «Лыжник». Приседать на всей ступне, наклоняясь вперед и отводя руки назад, подражая движениям лыжника при отталкивании палками.

Подвижные игры.

1. Кто больше поднимет предметов, зажав их пальцами ног (1–1,5 мин).

2. Кто быстрее пальцами ног соберет коврик в складки (по 4–5 раз).

3. «Великаны и гномы» – ходьба на четвереньках (2–3 раза).

4. Ходьба и бег на носочках.

**Заключительная часть занятия.**Легкий бег на носках  (до 1 мин), ходьба  на носках с высоким подниманием бедра (в среднем темпе, до 1–1,5 мин). Дыхательные упражнения.

**Комплекс № 15 (май 1-2 неделя)**

**Подготовительная часть занятия.**

 - Принять правильную осанку стоя у стены: лопатки, ягодицы, пятки должны соприкасаться со стеной;

- стоя у гимнастической стенки, принять правильную осанку, приподняться на носочки, удерживаясь в этом положении 3-4 сек. Возврат в и.п.

Принять правильную осанку в положение стоя. Ходьба по залу с остановками, с сохранением правильной осанки. Ходьба на наружных краях стоп, «гусиным шагом» (в среднем темпе, до 2–3 мин). Легкий бег на носочках (1–1,5 мин).

*Общеразвивающие упражнения.*

1. И. п. – сидя на стуле, ноги вместе, согнуты под прямым углом. Поднимая и опуская носки, надавливая при этом пальцами на пол, имитировать подгребание ими песка (6–8 раз).
2. И. п. – упор сидя. Активное  сгибание стопы (по 18–20 раз).
3. И. п. – упор сидя. Согнуть левую ногу и поставить на носок за коленом правой ноги. То же другой ногой (по 6–8 раз).
4. И. п. – лежа на животе. Повороты голени внутрь и наружу (30–40 с).
5. Сидя на полу, ноги согнуты в коленях, колени слегка разведены, подошвы прижаты одна к другой (в форме «кораблика»). Постепенно выпрямлять ноги до тех пор, пока есть возможность держать прижатыми друг к другу и пальцы, и пятки.
6. И. п. – о. с. 1 – поставить руки на пояс, отведя плечи назад и вниз, подняться на носки – глубокий вдох; 2 – опустить голову вниз, расслабить плечевой пояс и руки, выдох – и. п. (десять раз).
7. И. п. – ноги на ширине плеч. 1 – повернуть туловище влево; 2 – наклонить туловище к правой ноге, отводя руки в стороны; 3 – и. п. То же в другую сторону. Ноги прямые (десять раз).
8. И. п. – ноги на ширине плеч. 1 – повернуть туловище влево; 2 – наклонить туловище к правой ноге, отводя руки в стороны; 3 – и. п. То же в другую сторону. Ноги прямые (десять раз).

И. п. – о. с. 1 – отвести прямые руки в стороны, сводя лопатки (вдох); 2 – и. п. (выдох) (восемь-десять раз).

1. И. п. – лежа на спине, руки согнуты, ладони под головой. 1 – поднять вытянутые ноги вверх до прямого угла; 2 – развести их широко в стороны; 3 – и. п. (восемь раз).
2. И. п. – о.с. Прыжки ноги врозь – ноги вместе в чередовании с ходьбой (два раза по десять прыжков).

**Основная часть занятия.**

Игровое упражнение  «Кто там?».  И. п. – сидя на стульчике со спинкой. Ребенок садится на стульчик так, чтобы спинка стульчика была сбоку. Обеими руками он держится за спинку (по центру), локти опущены вниз. Бедром плотно прижимается к спине стульчика по всей ее ширине. Стопы вместе. На вопрос «кто там?» ребенок поворачивается всем туловищем вдоль спинки стульчика, помогая напряжением бедра и рук  и пытаясь как можно больше развернуться спиной и головой, чтобы увидеть, «кто там». Вернуться в исходное положение (3–4 раза). То же самое упражнение, только ребенок садится к спинке стульчика другим боком (при этом снимается напряжение в нижних отделах позвоночника). В конце игры ребенка спрашивают: «Как ты чувствовал свой позвоночник; в какой части спины было напряжение; что изменилось после поворота?».

Игровое упражнение «Попурри» -а) зажав мячик между ногами, медленно идти, стараясь не уронить его.

б) сидя на полу, упереться руками в пол и стараться как можно выше поднять ногами мяч.

в) положить на пол палку и пройти по ней боком, заложив руки за голову.

г) поднять пальцем ног с пола носовой платок.

д) вращать на полу мяч ногой.

е) сидя, брать пальцами ног разбросанные по полу карандаши.

Подвижная игра «Зайцы в огороде». Чертится круг. Все дети стоят за ним на расстоянии полушага. Воспитатель назначает одного из играющих водящим, и тот становится внутри круга в любом месте. Дети прыгают через линию в круг. Водящий бегает в кругу, стараясь коснуться играющих, когда они находятся внутри круга. При приближении водящего все возвращаются за линию. Тот из играющих, до кого дотронулся водящий, считается проигравшим. Затем выбирается новый водящий из тех детей, до кого ни разу не смогли дотронуться.

Подвижная игра «Резвый мешочек». Играющие становятся в круг. Входящий стоит посередине. Он вращает верёвку с мешочком, наполненным песком. Дети следят за мешочком и при его приближении стараются перепрыгнуть через верёвку. Не перепрыгнувший выбывает из игры.

**Заключительная часть занятия.** Спокойная ходьба. Расслабление под музыку.

**ПРИЛОЖЕНИЕ 2**

**ДЫХАНИЕ ПО МЕТОДИКЕ А.Н. СТРЕЛЬНИКОВОЙ**

***КОМПЛЕКСЫ УПРАЖНЕНИЙ***

«Разминка». И. п. - стоя, ноги на ширине плеч, туловище прямое руки полусогнуты в. локтях, пальцы слегка сжаты в кулаки, повернутые друг к другу. Присесть, скрестив руки навстречу друг другу, вдох носом - активный, быстрый, ясно слышимый. Вернуться в и.п. Отдохнуть. О выдохе не думать, не контролировать его сознанием. Повторить упражнение подряд 8 раз без пауз. Темп 1—2 вдоха в секунду, двигаться строго ритмично. Повторить 10-20 раз.

«Наклоны»

*Частъ первая.*И. п. - стоя, нога на ширине плеч, туловище прямое, руки опущены («по швам»). Наклониться вперед, руки произвольно опустить, слегка скрестив, вдох носом - быстрый, ясно слышимый. Вернуться в исходное положение не полностью - и снова вдох во время наклона вперед. О выдохе не думать, не мешать, но и не помогать ему. Повторить 8 раз, темп – 1 – 2 вдоха в секунду, наклоняться строго ритмично. Повторить 10—20 раз.

*Часть вторая.*И. п. - стоя, ноги на ширине плеч, туловище прямое, руки на уровне плеч, согнуты в локтях, пальцы слегка сжаты в кулаки, повернуты друг к другу. Отклониться назад, руки резко скрестить перед грудью; вдох носом - быстрый, активный, ясно слышимый (но не шумный). Вернуться в и. п. не полностью - и снова вдох при наклоне назад. Повторить 8 раз, темп – 1 – 2 вдоха в секунду, движения ритмичные, о выдохе не думать (не мешать и не помогать выдоху). Повторить 10-20 раз.

«Маятник». И. п. - стоя, наклоняясь вперед, руки опущены вниз, Покачиваться вперед-назад. При наклоне вперед и вдохе руки скрещиваются. Вдох через нос, быстрый, активный, хорошо слышный (но он не должен быть нарочито шумным). Темп 1—2 вдоха в секунду. Повторить 10-20 раз.

При выполнении указанных упражнений не надо стараться вдохнуть как можно больше воздуха — наоборот, вдох должен быть по объему меньше, чем возможно. Во время движений следует стараться освободиться от напряжения, установить индивидуальный естественный, но энергичный темп. Руки далеко от тела не уводить! Не помогать выдоху! Надо стараться сделать его незаметным, бесшумным. Следует помнить, что цель организация дыхания, а движение — лишь средство для этого. Каждое упражнение повторять с паузами в 1,2,3 секунды - так, чтобы получилось не менее 128—160 дыханий, а всего 600—640 дыхательных движений на четыреупражнения. Освоенные движения в последующем рекомендуется сочетать со звуковыми упражнениями.

В старшем дошкольном возрасте постепенно возрастает нагрузка на опорно-двигательный аппарат и другие системы организма за счет большей интенсивности и повышения дозировки упражнений. Вводятся круговые движения рук (вперед и назад), рывковые движения прямых и согнутых рук. В упражнениях для туловища делаются повороты и наклоны в стороны, повороты вокруг себя стоя и лежа. Больше внимания уделяется специальным дыхательным упражнениям. Широко используются различные индивидуальные пособия, кроме того, даются имитационные упражнения. Дыхательные упражнения выполняются в среднем темпе. Количество повторений увеличивается до 6—8 раз.

**Упражнения на удлинение выдоха**

**«Наклоны вперед».**И.п. — ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища.

Спокойный вдох в и.п. 1—2—3 — пружинистые наклоны вперед с тройным выдохом. Руки за спину, смотреть вперед. 4 — вернуться в и.п.

**«Наклоны в сторону»**(«Наклоны с зонтиком»). И.п. — ноги на ширине плеч, руки на поясе. Спокойный вдох в и.п. 1—2—3 — тройной наклон в сторону, поднять разноименную руку над головой — «накрылись зонтиком» — выдох. 4 — вернуться в и.п.

**«У кого дольше колышется ленточка».**Каждый ребенок берет в руку узкую ленточку из тонкой цветной бумаги. Ноги на ширине плеч, руки внизу, слегка отведены назад. Спокойный вдох. На выдохе поднести ленточку ко рту, сделать небольшой наклон.

**Специальные дыхательные упражнения**

**«Задуй свечку».**Встать прямо, ноги на ширине плеч. Сделать свободный вдох и слегка задержать дыхание. Сложить губы трубочкой. Выполнить три коротких редких выдоха, словно задувая горящую свечу: «Фу! Фу! Фу!». Во время упражнения туловище держать прямо.

**«Полное дыхание».**Встать прямо, ноги на ширине плеч. Сделать свободный глубокий вдох, одновременно поднимая руки перед собой вверх. Задержать дыхание (пока приятно). Выполнить энергичный выдох открытым ртом, одновременно опуская руки и наклоняясь вперед («Ха!»). Выдыхать с облегчением, как будто освобождаясь от забот. Медленно выпрямиться.

**Упражнения на укрепление мышцы носоглотки и верхних дыхательных путей.**

Упражнения можно выполнять стоя или в движении.

**«Ёжик».**Поворот головы вправо-влево в темпе движения. Одновременно с каждым  носоглотки (ноздри двигаются и как бы соединяются, шея напряжена); выдох мягкий, произвольный, через полуоткрытые губы.

**«Ушки».**Покачивая головой вправо-влево, выполнять сильные вдохи. Плечи остаются неподвижными, а уши тянутся к плечам. Следить, чтобы при наклоне головы туловище не поворачивалось.

Вдохи выполняются с напряжением мышц носоглотки. Выдох произвольный.

**Дыхательная гимнастика по методу  Б. С. Толкачёва.**

**Комплекс 1**

**1. «Качалка».**

И.п. – сидя на стуле, руки на коленях. Раскачивать туловище вперёд-назад, произнося на выдохе «Ф-р-оо-хх!». Повторить 6-8 раз.

**2. «Ёлочка растёт».**

И.п. – встать прямо, слегка расставив ноги, руки опустить. Присесть и выпрямиться, поднимая руки вверх шире плеч. Приседая, произносить: «Страх-х!». Повторить 2-3 раза.

**3. «Зайчик».**

И.п. – встать прямо, слегка расставив ноги, руки опустить.  Приседая, сгибать руки к плечам ладонями вперёд, как зайчик, становящийся на задние лапки. Произносить на выдохе: «Фр!». Повторить медленно 5-7 раз.

**4. «Как гуси шипят».**

И.п. – встать, ноги врозь, ступни параллельно, держа палку на сгибе рук. Наклониться вперёд, смотря перед собой и вытягивая шею, произнести: «Ш-ш-ш…». Повторить в среднем темпе 3-4 раза.

**5. «Прижми колени».**

И.п. – сесть, ноги вытянуть, палку опустить. Притянуть ноги к себе, прижать колени палкой к груди, произнося : «Уф-ф!». Выпрямить ноги, руки опустить. Повторить медленно 5-7 раз.

**6. «Гребцы».**

И.п. – сесть, ноги врозь, палку держать у груди. Наклониться вперёд, коснуться палкой носков ног, произнести: «Гу!». Выпрямиться, палку притянуть к груди. Повторить медленно 3-5 раз.

**7. «Скрещивание рук внизу».**

И.п. – встать прямо, ноги врозь, руки в стороны. Опуская прямые руки вниз и скрещивая их перед собой, произносить: «Та-ак!» - и поднимать их в стороны. Повторить в среднем темпе 4-6 раз.

**8. «Достань пол».**

И.п. – встать прямо, ноги врозь, руки вперёд. Наклониться вперёд и достать ладонями пол со словами : «Бак». Повторить медленно 2-4-раза.

**9. «Постучи кулачками».**

И.п. – встать прямо, ноги врозь, руки опустить. Присесть и 3 раза постучать кулачками о пол, приговаривая: «Тук-тук-тук».Повторить в среднем темпе 2-3 раза.

**10. «Прыжки».**

Прыгать на обеих ногах, произнося на каждый прыжок: «Ха». Каждые 12-16 прыжков чередовать с ходьбой.

**Комплекс 2 «На улице».**

**1. «Погрейся».**

И.п. – встать прямо, ноги врозь, руки поднять в стороны. Быстро скрещивать руки перед грудью, хлопать ладонями по плечам, произнося: «Ух-х-х!». Разводить руки в стороны – назад. Повторить 8-10 раз.

**2. «Конькобежец».**

И.п. – встать прямо, ноги врозь, руки заложить за спину. Сгибать то правую, то левую ногу, наклоняя туловище с полуоборотом в стороны (подражая движениям конькобежца) и произнося: «Кр-р-р!». Повторить в среднем темпе 5-8 раз.

**3. «Заблудился».**

И.п. – поставить ноги вместе, руки сложить рупором. Вдохнуть и на выдохе громко произнести: «А-у-у-у!». Повторить 8-10 раз.

**4. «Снежный ком».**

И.п. – встать прямо, слегка расставив ноги, руки опустить. Присесть пониже на всей ступне и, сильно наклоняясь вперёд, обхватить руками голени, голову опустить. При этом произносить: «Хр-р-р!». Повторить медленно 3-5 раз.

**5. «Снеговик веселится».**

И.п. – поставить ноги вместе, руки на поясе. Вдохнуть, после чего сделать прыжок двумя ногами с одновременным выдохом, произнося: «Ха!». Повторить 6-8 раз.

**6. «Вырасти большим».**

И.п. – встать прямо, ноги вместе. Поднять руки вверх, потянуться, подняться на носки – вдох; опустить руки вниз, опуститься на всю ступню – выдох, произнося: «У-х-х-х!». Повторить 4-5 раз.

**Приложение 3**

**Работа с родителями**

**Консультации для родителей и воспитателей**

***Профилактика плоскостопия.***

Установлено, что двигательная активность детей раннего возраста находится в прямой зависимости от формы стопы. Раннее распознавание плоскостопия и своевременное его лечение путем общедоступных гимнастических упражнений помогут избавить детей от этого недостатка или, во всяком случае, уменьшить его. Поэтому профилактика плоскостопия в раннем возрасте имеет особое значение. Эта работа обязательно должна проводиться родителями дома.

Большую роль в профилактике плоскостопия имеет правильный подбор обуви для детей. Размер ее должен точно соответствовать форме и индивидуальным особенностям стопы, предохранять стопу от повреждений, не затруднять движений и не вызывать чрезмерного давления на суставы, сосуды и нервы стоп. Обувь не должна быть слишком тесной или просторной. Детям с плоской стопой не рекомендуется носить обувь без каблуков на тонкой подошве. Высота каблука для детей раннего и дошкольного возраста должна быть 1,5 – 2 см.

Дети, страдающие плоскостопием, как правило, изнашивают внутреннюю сторону подошвы и каблука обуви.

Для предупреждения плоскостопия необходимо укреплять мышцы, поддерживающие свод стопы, что достигается применением общеразвивающих и специальных гимнастических упражнений, которые являются наиболее активным терапевтическим средством, не только компенсирующим дефекты стопы, но и исправляющим ее конфигурацию и резко повышающим функциональные возможности.

Профилактические упражнения, укрепляющие свод стопы, должны включаться в занятия утренней гигиенической гимнастикой, использоваться на физкультурных занятиях, на прогулках, в подвижных играх.

**Упражнения для коррекции стопы**

1. Ходьба на носках в среднем темпе в течение 1–3 минут.

2. Ходьба на наружных краях стоп в среднем темпе в течение 2–5 минут.

3. Медленная ходьба на носках по наклонной плоскости.

4. Ходьба по палке.

5. Катание мяча поочередно одной и другой ногой.

6. Катание обруча пальцами ног (поочередно) в течение 2–4 минут.

7. Медленные приседания на гимнастической палке с опорой на стул.

8. Медленные приседания на мяче с опорой на стул или балансируя разведенными в сторону руками.

9. Сгибание и разгибание стоп в положении сидя на стуле.

10. Захват, поднимание и перекладывание палочек, кубиков или небольших бумажных, тканевых салфеток пальцами ног в течение 1–3 минут (упражнение проводится поочередно одной и другой ногой).

Занятия лечебной гимнастикой и выполнение специальных гимнастических упражнений дают прекрасные результаты, улучшая форму и функцию стопы.

Таким образом, здоровье детей во многом определяется рациональным двигательным режимом, включающим привычную двигательную активность, организацию физического воспитания и закаливания дома и в дошкольном учреждении.

Для укрепления здоровья и предупреждения плоскостопия детям необходимо ежедневно делать утреннюю гимнастику, проводить закаливающие процедуры, практиковать прогулки, походы в лес, бег, прыжки, плавание, катание на велосипеде; в теплое время года ходить босиком по грунту, а закаленным – вплоть до бега по снегу; в зимний период года кататься на коньках и лыжах, организовывать подвижные игры.

**Профилактика нарушения осанки.**

*Основным средством профилактики нарушений осанки у детей является ЛФК, которая понимается в широком смысле этого слова и включает в себя общий режим, специальный статико-динамический режим и лечебную гимнастику. Общий и статико-динамический режимы должны быть обеспечены ребенку дома, а лечебную гимнастику необходимо выполнять и в домашних условиях, и в условиях детской поликлиники, физкультурного диспансера, центра реабилитации.*

В вопросах профилактики нарушений осанки очень важно соблюдать статико-динамический режим:

1. Постель ребенка должна быть жесткой, ровной, устойчивой, с невысокой подушкой. Дети не должны спать на мягком, прогибающемся матрасе.

2. После обеда желателен дневной сон на 1–1,5 ч для того, чтобы дать отдых мышцам спины и освободить позвоночник от нагрузки.

3. Необходимо правильно организовать рабочее место ребенка:

– освещение рассеянное, но достаточное;

– высота стола должна быть такой, чтобы расстояние от глаз сидящего ребенка до поверхности стола составляло около 30 см (или если поставить руку на локоть, то средний палец должен доходить до угла глаза);

– высота стула должна быть такой, чтобы между стулом и голенью образовался угол в 90о;

– желательно иметь опору для спины и стоп, чтобы не вызывать дополнительного мышечного сокращения при длительных занятиях в статическом напряжении.

4. Основные требования для рабочей позы во время занятий – это максимальная опора туловища, таза и ног, а также симметричное положение. Правильная симметричная установка одинаковых частей тела производится последовательно, начиная с положения стоп:

– стопы в опоре на полу или на скамейке;

– колени под стулом на одном уровне (в голеностопных, коленных и тазобедренных суставах ноги должны быть согнуты под прямым углом);

– равномерная опора на обе половины таза;

– туловище периодически опирается на спинку стула;

– между грудью и столом рекомендуется расстояние от 1,5 до 2 см (ребром проходит ладонь);

– предплечья симметрично и свободно, без напряжения лежат на столе; плечи симметричны;

– голова немного наклонена вперед, расстояние от глаз до стола около 30 см;

* при письме тетрадь лежи под углом 300, нижний левый угол листа, на котором пишет ребенок, должен соответствовать середине груди.

5. Не рекомендуется носить портфель в одной и той же руке (рюкзак на одном и том же плече); в начальной школе лучше использовать ранец.

6. Желательно избегать порочных поз:

– так называемое косое положение плечевого пояса при письме, когда левая рука свешивается со стола;

– косое положение таза, когда ребенок сидит на ноге, подложенной поз ягодицу;

– привычка стоять с опорой на одну и ту же ногу, согнув другую в колене.

7. Освободить ослабленного ребенка, имеющего дефекты осанки, от всяких дополнительных занятий, связанных с длительным сидением или асимметричной статической позой.

*Все эти, незначительные на первый взгляд, детали имеют огромное значение при профилактике и в лечении нарушений осанки, так как влиянию лечебной гимнастики ребенок подвергается в течение некоторого времени, а большую часть дня и всю ночь он проводит без ортопедического надзора.*