

Федеральное государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад № 258»



УТВЕРЖДАЮ:

Заведующая ФГБДОУ «Детский сад № 258»

«23»

2023 г.

Беленок О.В.
Беленок О.В.

**Программа
дополнительного образования дошкольников
от 5 до 6 лет**

ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА

Автор: Плечкова Галина Ильинична
Омский институт физической культуры, 1985
специальность: преподаватель физического
воспитания, инструктор лечебной физической
культуры

**г. Новосибирск
2023г.**

Пояснительная записка

Вырастить здоровых, красиво сложенных детей — непростая задача. С каждым годом медицинские работники выявляют все больше детей с плоскостопием и нарушением развития опорно-двигательного аппарата. Причин, способствующих этому, много. Одной из них является сокращение двигательной активности детей из-за того, что основное внимание, как правило, уделяется «интеллектуальным» занятиям, следствием чего является снижение мышечного тонуса и общая слабость мышц, неспособных удерживать осанку в правильном положении.

Правильная осанка является одним из важных показателей здоровья. Именно она создает условия для нормального функционирования таких основных систем, как дыхательная, сердечно-сосудистая и другие. В частности, правильная осанка создает условия для нормального дыхания через нос, что способствует меньшему охлаждению верхних дыхательных путей и предупреждает респираторные заболевания.

В связи с этим становится актуальной проблема поиска эффективных путей укрепления здоровья ребенка, профилактики заболеваний и увеличения двигательной активности, дающие стойкий результат и не имеющие негативных побочных эффектов. С этой целью была создана программа дополнительного образования «Оздоровительная гимнастика», которая направлена на развитие различных функций и систем организма ребенка дошкольного возраста, профилактику нарушений осанки и плоскостопия, а так же формированию потребности в систематических занятиях физической культурой оздоровительной направленности.

Отличительная черта программы — планирование занятий в сюжетно-игровой форме, в основе которой лежит партнерская позиция взрослого и непринужденная форма организации. Игровые приемы обеспечивают динамичность процесса обучения, максимально удовлетворяют потребности ребенка, что способствует формированию интереса к занятиям и наилучшему усвоению материала, следовательно, оптимальному воздействию упражнений на организм.

Данная программа рассчитана на 64 занятия в год: 2 занятия в неделю продолжительностью по 25 минут.

Направленность программы: физкультурно-оздоровительная.

Срок реализации: 1 год.

Предполагаемый результат:

Дети знают, что опорно-двигательный аппарат служит опорой и защитой тела; названия и расположение основных частей скелета; правила по сохранению здоровья. Снижается уровень заболеваемости. Дети владеют навыками самоконтроля; умеют проверять правильность своей осанки, походки, правильно стоять, сидеть, лежать во время сна. Проявляют сознательность в выполнении упражнений. Ребенок сознательно относится к выполнению правил правильной осанки, походки.

Предполагается, что освоение данной программы поможет естественному развитию организма ребенка, морфологическому и функциональному совершенствованию его отдельных органов и систем, создаст необходимый двигательный режим и научит детей использовать специальные физические упражнения для укрепления своих органов и систем.

Основное содержание Программы составляют специальные упражнения для профилактики нарушений осанки и плоскостопия, упражнения для укрепления дыхательной и сердечно-сосудистой систем организма ребенка.

Общеразвивающие упражнения позволяют подготовить организм к предстоящей деятельности.

Упражнения в расслаблении служат основой закаливания и оздоровления детского организма, способствуют снятию напряжения и закреплению различных мышечных групп.

Подвижные игры предусматривают закрепление пройденного материала в игровой форме, повышают интерес к занятиям.

Занятия проводятся группами по 10-15 человек и строятся по следующей схеме:

1 часть. Вначале даются различные виды ходьбы, бега и ползания для профилактики осанки и плоскостопия.

2 часть. Блок общеразвивающих и специальных упражнений направлен на развитие гибкости и подвижности позвоночника, укрепление мышечного тонуса, формирование правильной осанки и нормального свода стопы. Подвижная игра и элементы спортивных игр позволяют закрепить двигательные умения и навыки, поднять эмоциональный тонус занимающихся.

3 часть. Занятие заканчивается упражнениями на расслабление организма, ходьбой и беседой о достижениях, желаниях детей.

Занятия строятся на следующих **дидактических принципах**:

1. Принцип сознательности и активности.

Эффективность занятий возможна лишь при активном отношении ребенка к занятиям. Так как по настоящему активным ребенок может быть только в деятельности, которая направлена на удовлетворение осознаваемых им самим потребностей, то объяснение педагогом перспективы формирования правильной осанки и стопы под влиянием физических упражнений повышает интерес детей к занятиям.

2. Принцип наглядности.

У дошкольников мышление конкретное, двигательный опыт мал. Поэтому при обучении физическим упражнениям нужно привлекать по возможности все анализаторы и применять разнообразные наглядные приемы: показ упражнений, использование наглядных пособий, имитации, зрительных, звуковых ориентиров и др.

3. Принцип систематичности.

Предполагает учет постепенности, последовательности, регулярности занятий. Занятия физическими упражнениями начинаются с простых и легких, известных детям упражнений. По мере роста функциональных возможностей назначаются более сложные упражнения.

4. Принцип индивидуального подхода и доступности.

Предусматривает учет возрастных и индивидуальных (возможностей) особенностей, тренированности детей.

Цель программы: содействовать гармоничному физическому развитию и укреплению здоровья, профилактике нарушений осанки и плоскостопия детей дошкольного возраста.

Задачи программы:

1. Формирование правильной осанки и правильного развития свода стопы.
2. Укрепление мышц свода стопы, голеностопного сустава и способствовать рессорной функции стопы.
3. Усиление мышц туловища, т.е. создание плотного мышечного корсета.
4. Развитие сердечно-сосудистой и дыхательной системы организма.
5. Развитие физических качеств, двигательных умений и навыков.
6. Развитие равновесия и координационных способностей.
7. Формирование потребности использовать специальные физические упражнения для укрепления своих органов и систем.
8. Повышение эмоционального тонуса.

Содержание программы.

Упражнения общей направленности.

Включают строевые упражнения, общеразвивающие упражнения, упражнения на растягивание и расслабление мышц, упражнения на дыхание и массаж. Комплексы упражнений общей направленности содействуют развитию мышечной силы, выносливости, подвижности в различных суставах и других двигательных способностей, то есть решают задачи общей физической подготовки занимающихся, оказывают профилактическое воздействие на опорно-двигательный аппарат ребёнка.

Строевые упражнения являются средством организации занимающихся и целесообразного их размещения на площадке. Они способствуют формированию правильной осанки, формируют навыки коллективных действий.

Общеразвивающие упражнения вызывают улучшение кровообращения и дыхания, способствуют развитию быстроты и выносливости, развивают двигательные способности, формируют правильную осанку. ОРУ используются для всех мышечных групп, регулируя общую нагрузку занятия. Они могут выполняться без предметов и с предметами (гимнастической палкой, мячами, мешочками, обручем, скакалкой), а так же с использованием простейших тренажеров (гантелей, резиновых колец, диска «Здоровье»).

Упражнения на растягивание и расслабление мышц способствуют формированию свободного движения, что улучшает качество двигательного навыка. Применяются при снижении физической нагрузки, содействуют

хорошему кровообращению в мышцах и их питанию, улучшают самочувствие.

Упражнения на дыхание — специальные упражнения для развития дыхательной мускулатуры. Эти упражнения в разной степени связаны с общеразвивающими упражнениями.

Массаж включает приемы самомассажа со вспомогательными средствами — роликовые массажеры, массажные дорожки, массажные мячи, которые используются в сочетании с физическими упражнениями. Массажер для ног — средство эффективного массажа. Оказывает достаточно мощное тонизирующее общеразвивающее действие.

Упражнения специальной направленности.

Включают упражнения для формирования и закрепления правильной осанки, профилактики плоскостопия. Это специальные упражнения для укрепления мышц стопы, голени, бедра, таза, спины, брюшного пресса, грудной клетки. Они выполняются как с предметами (гимнастической палкой, мячами разных размеров и назначений, мешочками, обручем, скакалкой), так и без предметов из исходного положения лежа на спине, животе, сидя прямыми и согнутыми ногами, стоя на четвереньках. Например:

1. «Велосипед». И.п. лежа на спине, ноги вытянуты рядом, руки под шею. Подтянуть ноги к животу и имитировать езду на велосипеде.

2. «Плывем брассом». И.п. лежа на животе, ноги вытянуты рядом, руки под подбородком. Приподнять туловище и выполнять движения руками как при плавании брассом.

3. «Ловись, рыбка». И.п. сидя на полу с опорой на предплечья, ноги вытянуты рядом. Согнуть стопу, поднять ногу, вернуться в и.п., расслабить ногу. То же с другой ноги.

4. «Кошечка сердится». И.п. стоя на четвереньках. Медленно выгнуть спину, смотреть на колени, вернуться в и.п.

5. «Не урони палку». И.п. лежа на спине, руки в стороны, ноги на ширине плеч, стопы на себя, палка на голеностопных суставах. Приподнять гимнастическую палку, вернуться в и.п.

Подвижные игры и элементы спортивных игр.

Особое место в программе занимают подвижные игры и элементы соревнования. Они помогают решать важные задачи воспитания, обучения детей, прививают умение правильно управлять своими движениями, дисциплинированного и сознательного отношения к занятиям. Непременным условием победы в игре, соревновании должна быть хорошая осанка всех членов команды или её большинства. Правильный подбор подвижных игр и элементов соревнования позволяет эмоционально скрасить деятельность детей и поднимает интерес к систематическим занятиям.

Перспективный план **по оздоровительной гимнастике**

Сентябрь
Комплекс №1
Октябрь

Комплекс №2; комплекс «Старичок - лесовичок»

Ноябрь

Комплекс №3; комплекс «Игрушки»

Декабрь

Комплекс №4; комплекс «Обезьянки»

Январь

Комплекс №5; комплекс «Снегурочка»

Февраль

Комплекс №6; комплекс «Все профессии нужны»

Март

Комплекс №7; комплекс «Весенняя возня медвежат»

Апрель

Комплекс №8; комплекс «Бесстрашный путешественник»

Май

Комплекс №9; комплекс «Загадки морского царя»

Комплекс № 1.

Ходьба друг за другом на носках, пятках, внутренней, внешней стороне стопы. Ходьба на месте по одному, по сигналу остановиться, покружиться на месте вправо, влево. Бег друг за другом, в рассыпную, с захлестом голени. Ходьба с восстановлением дыхания.

ОРУ с палками.

1. И.п. – о.с., палка на полу. «Домик» (10 раз).

2. И.п. – палка внизу. 1 – палку к груди; 2 – палку вверх, 3 – палку к груди; 4 – и.п. (10 раз).
3. И.п. – палка впереди, в прямых руках, хват за концы. 1 – повернуть палку вертикально; 2 – и.п. (20 раз).
4. И.п. – ноги врозь, палка на лопатках. 1 – поворот вправо (влево), руки вверх; 2 – и.п. При повороте, ноги не сдвигать. (15 -16 раз) .
5. И.п. - ноги врозь, палка вертикально концом на полу, руки на верхнем конце палки. 1 – 4 – присесть, сделать поворот кругом под правой рукой; 5 – 8 тоже пол левой рукой; 9 – и.п. Ноги не сдвигать.(10 раз).
6. И.п. – палка к груди. 1 – 3 опуская палку на колено поднятой ноги, подтянуть колено к груди, постоять, сохраняя равновесие; 4 – и.п. То же другой ногой (10 раз).
7. И.п. – лежа на спине, палка стоит на полу. 1 - поднять палку над головой, посмотреть на нее; 2 – и.п (8 раз).
8. И.п. – лежа на спине. , палка а бедрах. 1 - поднять палку вверх; 2- и.п. (8 раз).
9. И.п.- о.с., палка внизу; 1 – прыжком ноги врозь, палку вверх; 2 – и.п., Прыжки в чередовании сходьбой (2 раза по 10).
10. Упражнение на дыхание «Семафор» (2 раза).
11. Упражнение по профилактике плоскостопия «Два братца»

Комплекс № 2 .

Ходьба друг за другом на носках, на пятках , по сигналу повернуться через левое плечо и идти гусиным шагом в другую сторону. Бег друг за другом, «змейкой», по диагонали. Ходьба. Построение в звенья с палкой.

1. И.п. – о.с.; «Ладонь» - пальцами правой руки с усилием нажать на ладонь левой руки, которая должна сопротивляться. То же для другой руки.
2. И.п. – палка впереди хват за концы, сверху; 1 – повернуть палку вертикально концом вверх; 2 - и.п.; 3 – повернуть палку другим концом вверх; 4 - и.п.(10 раз).
3. И.п. – о.с., палка в согнутых руках на груди, хват за концы; 1 - палку вперед; 2 – (20 раз).
4. И.п. – палка на лопатках, сзади на сгибах рук, 1 -2 – наклон вперед, одновременно поднимая руки вверх; 3 – 4- и.п. (10 раз).
5. И.п. – ноги на ширине плеч, палка сзади в опущенных руках. Наклон вперед, палку поднять вверх, голову не опускать; 2 - и.п. (10 раз).
6. И.п. – палка вертикально, одним концом на полу, правая рука на верхнем конце палки. 1 – 4 – присев пониже, обойти палку в левую сторону; 5 – 8 - то же, в левую сторону; 9 и.п. (10 раз).
7. И.п. – лежа на спине, палка на бедрах. 1 – палка к груди; 2 - палка вверх; 3 – палка к груди; 4- и.п. (20 раз).
8. И.п. – лежа на спине, руки вверх, палка горизонтально, 1 - поднять согнутую ногу, одновременно палку опустить на колено; 2 – и.п. То же, другой ногой. (10раз).

9. И.п. – о.с., палка на полу. Прыжки через палку вперед – назад в чередовании с ходьбой (2 раза по 10).

10. Упражнение на дыхание «На турнике». И.п. – о.с. Гимнастическую палку поднять вверх, подняться на носки – вдох; 2 – палку опустить назад на лопатки – длительный выдох с произнесением звука «ф – ф-ф».

11. Упражнение по профилактике плоскостопия «Два братца»

Комплекс: «Старичок - лесовичок в осеннем лесу».

Жил -был старичок - лесовичок. Приглядывал он за лесами. Старался чтобы все вокруг было чистым и здоровым. Вот однажды сильно проголодался Лесовичок. Пошел в лес, а там только ровные да сильные деревья стоят, нечего срубить ,чтоб костер развести и сварить себе еду. И пошел тогда Старичок искать по другим лесам пропитание.

1. Пошел в лес к ежам лесным (ходьба на низких четвереньках)
2. Затем заглянул к медвежатам (ходьба на высоких четвереньках)
3. Решил половить раков на речке (передвижение сидя на полу спиной вперед с опорой на руки)
4. Отправился на болото, где квакали лягушки (прыжки в низком приседе с опорой на руки)
5. Повстречал на болоте цапель, понаблюдал за ними (упражнения в равновесии)
6. Мимо Лесовичка проскакали лошадки (подскоки).
7. Подумал и пошел к морю к крабам (передвижение с опорой на руки и ноги, приподняв таз).
8. Вернулся в лес и набрел на поляну со змеями (передвижение лежа на животе, по- пластунски).
9. Там же увидел и веселых паучков (передвижение, сидя на ягодицах).
10. Наконец попал на поляну к зайцам и был накормлен овощами (прыжки).
11. Добрые пчелы, встретившиеся ему на пути, угостили его медом (дыхательные упражнения).

Комплекс № 3.

Ходьба друг за другом на носках, на пятках, с высоким подниманием коленей, приставным шагом вперед, друг за другом с открытыми глазами. Бег друг за другом на прямых ногах. Ходьба. Построение с палками в звенья.

1. И.п. – о.с. «Колечко».
2. И.п. – о.с. 1- 2 - палку вверх за голову на лопатки; 3 – 4 – и.п. (20 раз).

3. И.п. – палка одним концом на полу вертикально; руки на верхнем конце палки; 1 – быстро поднять руки вверх, выполнить хлопок; 2 – и.п. (10 раз).
4. И.п. – ноги на ширине плеч, палка впереди. 1 – наклон вперед, коснуться палкой ступней ног; 3 – 4 и.п. Ноги прямые. (8 раз).
5. И.п. – о. с., палка сзади в опущенных руках. 1 - отвести назад согнутую ногу, дотянуться ступней до палки.; 2 – и.п.; 3 – 4 – то же другой ногой, голову не опускать. (10 раз).
6. И.п. – сидя, палка перед грудью. 1 -2 - наклон вперед, коснуться палкой ступней ног; 3 – 4 – и.п. Ноги при наклоне прямые. (10 раз).
7. И.п. – лежа на спине, палку вверх, хват за концы. 1 – 4 – палку вперед, вниз на бедра; 5- 8- и.п. (10 раз).
8. И.п. – лежа на животе, палка в прямых вытянутых руках. 1 -3 - палку поднять вверх, посмотреть на нее; 4 – и.п. Ноги от пола не отрывать. (10 раз).
9. И.п. руки на поясе, палка на полу. Прыжки вдоль палки вправо влево, в чередовании с ходьбой (2 раза по 10).
10. Упражнение на дыхание «Насос» (3 -4 раза).
11. Упражнение по профилактике плоскостопия «Щекотушки»

Комплекс: «Игрушки».

Воспитатель: Ребята, а вы знаете, что после вашего ухода из детского сада все игрушки "оживают"? Хотите узнать, что же они делают одни без детей? Сейчас мы с вами поиграем в ожившие игрушки.

1. Сначала они лежат тихо и спокойно на своих местах, там где вы их оставили. Но когда все стихнет, игрушки начинают шевелиться, оглядываясь вокруг.(и.п. -лежа на спине -повороты головы вправо и влево).
2. Затем стали потягиваться и разминаться (упражнение в вытяжении позвоночника).
3. Упражнение "скрутик".
4. Вот из-за угла выкатился мячик (перекаты со спины на живот).
5. Запрыгал большой мяч (прыжки в низком приседе).
6. А вот - ванька-встанька, весело покачивается в разные стороны (из положения, лежа на спине в позе группировки перекаты вперед и назад, вправо, влево).
7. Зашевелились и заводные игрушки: резиновые крокодильчики (попластунски, передвигаясь только при помощи рук).
8. Загудели, зашумели различные машины (передвижение на низких, средних и высоких четвереньках, а также на задних четвереньках).
9. Цокая язычками, отправились гарцевать лошадки (ходьба, поднимая колени, с цоканьем языком).
10. Прилетели самолеты и вертолеты (бег удерживая поднятые руки, вращение вокруг себя).
11. Загудели куклы и роботы (выразительное представление).
12. Ожила и кукольная мебель (Из и.п.- задние четвереньки поднять таз, удерживая прямыми руки, ноги).
13. Стали пить чай (дыхательные).

14. Но, что за шум в углу? Это башенные краны (упражнения на мышцы пресса).

Разыгрались игрушки и не заметили, как наступило утро. Скорей по местам ! Сейчас уже дети придут...

Комплекс № 4.

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

1. И.п. – о.с. Открыть рот и нижней челюстью делать резкие движения, сначала влево, затем вправо, затем наоборот. (10 раз).И.п. – ноги на ширине ступни, палка в правой руке вертикально впереди, хватом за середину. 1 – отвести прямую руку назад; 2 - привести вперед и передать палку в другую руку; 3 - 4 – то же, в другую сторону. (10 раз).

2. И.п. – палка на лопатках. 1 – встать на носки, поднять палку вверх. Посмотреть на нее; 2 – и.п. (10 раз).

3. И.п. – руки вперед, палка хватом сверху. Хват за концы. 1 – руки скрестно (левая вверх); 2 - и.п.; 3 – руки скрестно (правая вверх); 4- и.п. (10 раз).

4. И.п. – ноги на ширине плеч, палка сзади в опущенных руках, хват за концы. 1 – наклон влево, коснуться концом палки пятки левой ноги; 2- и.п. То же в другую сторону (10 раз).

5. И.п. – стоя на коленях, палка сзади в прямых руках. 1 – 2 – прогнуться назад, коснуться палкой пяток ног; 3 – 4 – и.п. Голову не опускать (10 раз).

6. Сидя ноги согнуть, палка на полу, под коленями, руки в упоре сзади. 1 – 2 – приподнять таз, коснуться пола тазом перед палкой, 3 – 4 – и.п. (10 раз).

7. И.п. - стоя лицом к палке лежащей на полу, одна нога на палке, руки опущены. 1 – 4 - покатавать палку ступней ног; 5 – 8 – поменять ногу (10 раз).

8. И.п. – ноги слегка расставлены, палка на полу, руки на поясе. 8 – 12 легких подскоков на месте. Чередовать с ходьбой (4 раза).

9. Упражнение на дыхание «Маятник».

10. Упражнение по профилактике плоскостопия «Треугольнички».

Комплекс: «Шалунишки-обезьянки».

Ватага веселых обезьян спустилась с пальм на поляну. Обезьянки стащили толстую лиану и устроили с ней забаву.

1. Сначала они прямыми лапками поднимали и опускали ее над головой (из и.п. - лежа на спине; подъем и опускание прямых рук).

2. Затем отжимали лиану перед собой (упражнения на воображение).

3. Легли обезьяны на бок и стали раскачивать из стороны в сторону (Упражнение для боковых мышц живота и спины).

4. Веселая команда улеглась на живот и делает «вытягуси» (лежа на

животе вытягивание рук вперед)

5. Решили они снова поднять лиану на дерево (и.п. – то же ,руки выше).
6. Ничего у них не получилось, поэтому они перевернулись на спину и стали греть на солнышке свои пятки (упражнение на мышцы живота).
7. А затем захотели покататься на спинке (перекаты в группировке).
8. Захотелось порезвиться на лиане (перекаты со спины на живот).
9. Вдруг набежали облака и пошел дождь.(упражнения "непогода" для мышц лица).
10. После дождя стали сушить лиану на ветерке (упражнения для мышц живота).
11. Пригрело солнышко, обезьянки и затанцевали (приседы сбоку от своего бедра справа и слева).
12. Стали корчить рожицы (упражнения на выразительность для мышц лица).
13. Проголодались, нашли под пальмою орешки и пытаются расколоть их (упражнения с маленькими мячами для мелкой моторики).
14. Наигравшись, пошли поискать съестное (походка и мимика; выразительность движений).
15. Наконец нашли пальму с бананами и взобрались на нее (лазание по гимнастической стенке).
16. Наевшись, улеглись под пальму поглаживать свои животики (дыхательные упражнения).

Комплекс № 5

Ходьба друг за другом на носках, на пятках, в колонне по одному (на вдох руки поднимать со стороны, на выдох опускать руки вниз с произнесением звуков «гу-гу». Бег друг за другом, врассыпную. Ходьба. Построение с палками в звенья.

1. И.п. - о.с. Согнуть руки в локтях, сжимать и разжимать кисти рук, постепенно убыстряя темп. Затем расслабить руки и встряхнуть кистями.
2. И.п. – палка в правой руке вертикально хватом сверху. 1 – 3 – круг правой рукой над головой влево, 4 и.п. То же в другую сторону другой рукой.(10 раз).
3. И.п. - ноги на ширине ступни. Палка сзади в опущенных руках. 1 – 3 – резким движением отвести палку назад до отказа; 4 – и.п. (10 раз).
4. И.п. – ноги на ширине плеч, руки с палкой внизу. 1 – поворот вправо, руки с палкой впереди; 2 – и.п.; То же. В другую сторону. (10 раз).
5. И. п. – стойка на коленях, ноги врозь, палка внизу. 1 – поворот корпуса влево, одновременно руки вверх; 2 – и.п.; 3 – разворот корпуса вправо, руки вверх; 4 – и.п. (10 раз).
6. И.п. – о.с., палка вертикально одним концом на полу, руки на верхнем конце палки 1- 3 – медленно присесть. Разводя колени; 4 – быстро встать. (10 раз).
7. И.п. – лежа на спине, палка сзади в вытянутых руках. 1 – поднять согнутую ногу, одновременно палку опустить на колено; 2 – и.п.; Повторить

несколько раз одной ногой, затем другой. Носок поднятой ноги оттянут, опорная нога прямая.

8. И.п. – лежа на животе, палка сзади в опущенных руках; 1 – 4 – резким движением отвести руки вверх до отказа; 4- и.п. (8 раз).

9. И.п. – о. с.; руки с палкой за спиной. 8 – 10 подпрыгиваний на месте в чередовании с ходьбой (4 раза).

10. Упражнение на дыхание «Послушаем свое дыхание» (2 раза).

11. Упражнение по профилактике плоскостопия «Качели».

Комплекс: «Снегурочка».

В новогоднюю пору пришли на полянку дед и баба. Решили слепить себе из снега Снегурочку. Слепили, но она оказалась - неживая. Следом пришел дед мороз и оживил Снегурочку.

1. Удивилась Снегурочка. (и.п. - лежа на спине, повороты головы вправо, влево.)

2. Стала она поднимать ручки и разглядывать их. (и.п.- тоже, вращение кистей рук)

3. Потом стала поднимать ножки в красивых сапожках и разглядывать их. (упражнение на мышцы пресса)

4. Решила она попробовать свои силы (перевороты)

5. Увидели снегурочку лесные звери и прибежали с ней знакомиться.

6. Зайчата пожаловались, на холод и стали греть лапы (И.п.- средние четвереньки)
поочередный подъем рук и ног)

7. А вот и рыжая лисица машет своим хвостом. (скручивание туловища из положения средних четверенек)

8. Слетелись к Снегурочке лесные птицы (прыжки в низком приседе)

9. Отправились они все вместе к бабе с дедом в деревню. (различная ходьба с препятствиями)

10. Обрадовались баба с дедом приходу гостей, стали чаем поить. (упражнения на выразительность движений; дыхательные)

11. Вышли все на улицу погулять, да на горке покататься. (лазание по гимнастической стенке и спуск с наклонной доски)

12. И в снежки поиграли. (метание малых мячей)

13. Но какое же веселье без костра. (прыжки в высоту через небольшое препятствие)

Комплекс № 6.

Ходьба друг за другом на носках, пятках, на внутренней стороне стопы, внешней, на прямых ногах, не сгибая коленей. Бег на четвереньках друг за другом. Ходьба. Построение с палками в звеня.

1. И.п. – о.с. Выдвигать язык вперед – назад (10 раз).

2. И.п. – о. с., палка внизу. 1 – поднять палку вверх, посмотреть на нее; 2 – и.п. (10 раз).

3. И.п. - о.с., палка вертикально, одним концом на полу. 1 - быстро поднять руки вверх с хлопком над головой; 2 - и.п. Палку держать вертикально, хлопок делать быстро, не давая палке упасть. (10 раз).
4. И.п. - ноги на ширине ступни, палка внизу. 1 – 2 – наклон вперед, одновременно поднимать руки вперед, смотреть на палку; 3 – 4 – и.п. (10 раз).
5. И.п. – о.с., руки внизу. 1 - поднять руки с палкой вверх, палка горизонтально; 2 – поднять согнутую ногу, одновременно опустить палку на колено; 3 – опустить ногу вниз; 4 – и.п. (по 4 раза на каждую ногу).
6. И.п. – стоя на коленях, палка сзади в прямых руках. 1 – прогнуться назад, коснуться палкой пяток ног; 2 - и. п. (10 раз).
7. И.п. – сидя, ноги согнуть перед палкой, лежащей на полу, руки в упоре сзади. 1 - перенести ноги через палку, выпрямляя их; 2 – и.п. Носки тянуть, ногами палку не задевать (10 раз).
8. И.п. – лежа на спине, палку вверх, хват шире плеч. 1 – 4 – палку вперед, вниз на бедра; 5 – 8 - и.п. (8 раз).
9. И.п. – присед в упоре боком к палке, лежащей на полу. Отталкиваясь прыжком, перенести ноги через палку, после чего выпрямиться (8 раз).
10. Упражнение на дыхание «Дышим ровно, спокойно»
11. Упражнение по профилактике плоскостопия «Донеси платочек».

Комплекс: «Все профессии нужны».

Ребята, в нашей жизни происходит много удивительного. Каждое утро дошколята приходят в сад. А ваши родители и бабушки с дедушками спешат на работу. У каждого из них есть интересное дело, которое они любят и выполняют его грамотно. А хотелось бы, вам ребята, на какое то время стать взрослыми ипоработать?

Сегодня я приглашаю вас в мир взрослых, в мир профессий. Располагайтесь поудобнее, представьте, что вы начали осваивать профессию повара.

1. «Готовим тесто» (и.п. –лежа на спине, противоположное движение тазобедренного и плечевого пояса «скрутик»).
2. Для того чтобы приготовить хорошее тесто, нужно положить в кастрюлю яйца, сахар, молоко, немного масла, и все это взбить «миксером» (и.п. – лежа на спине, движение типа «ведосипед»).
3. Все – наш замес – основа будущего теста, готов. Теперь поставим тесто в теплое место и немного подождем, что бы тесто «подошло» (и.п. – лежа на спине; одновременное поднимание рук и ног и касание). Когда тесто, наконец, подошло из него печем вкусный пирог.
4. А теперь представим профессию пожарника. Она очень опасная, сложная, но очень необходимая работа. Посмотрите, пожарники быстро и вовремя прибыли на место пожара. Очень быстро они разворачивают пожарные шланги (из и.п. – лежа на спине, в парах, голова к голове, держась за руки, выполняют одновременные перевороты).
5. Шланги развернуты, можно включить насосы для подведения воды к точке огня (сгибание разгибание рук из упора на скамейку или в пол).

6. Молодцы пожарники, быстро погасили пожар, а мы продолжаем знакомиться с другими профессиями. Ребята, а кто охраняет границы нашей Родины? Правильно, пограничники. Пограничник на посту должен быть всегда очень внимателен, присматриваться к каждому предмету (игровое упражнение «Найди и промолчи»).

7. А если нужно выследить врага, то он делает это тихо и незаметно (произвольное ползание по-пластунски).

8. Пограничника не испугает резкий спуск с холма, если это необходимо (подтягивание руками, ползая по гимнастической скамейке).

9. Следующая профессия знакома всем и каждому – работа водителя. Для того чтобы выполнять свою работу водителю необходимы : терпение, спокойствие, расчетливость и быстрая реакция. Только тогда по любому бездорожью пройдет его машина (ползание , выполняя упражнения в различных видах четверенек).

10. А для следующей профессии необходимы кисти, краски, мольберт и бумага. Догадались? Правильно, это художники! (и.п. – лежа на спине – ноги (карандаши) рисуют «картину».

11. А теперь, отправимся в поле. На полях кипит работа, овощеводы собирают урожай. Надо успеть до непогоды – ведь арбузы в этом году уродились на славу (упражнения с большими мячами в парах в прокатывании).

12. Подвижная игра «Кто быстрее погрузит арбузы».

13. Есть еще одна профессия - ее выбирают отважные люди, любящие природу и дальние путешествия. Это профессия геолога. Поднимается геолог в горы, спускается в низины и пропасти, ищет полезные ископаемые (сочетание восхождений и спусков по гимнастической стенке, по наклонной лестнице и доске, больших кубах).

14. Без предварительной работы геологов не начнут свою работу строители. Только с разрешения геологов строители начинают завозить на стройку необходимые грузы (ходьба с переноской крупногабаритных , но легких предметов).

15. «Строим высотный дом» («автокран» - мышцы пресса).

Ребята, а как называется профессия людей, которые занимаются с детьми? Правильно – воспитатели. Они рассказывают вам много интересного, играют с вами (подвижная игра: «Птички в клетке»).

Комплекс № 7 .

Ходьба на носках, на пятках, по сигналу, остановиться и сделать «фигуру»,на прямых ногах 9Шаг узкий). Бег друг за другом, с выбрасыванием ног вперед. Ходьба. Построение с палками в звеня.

1. И.п. – о.с. «Качание головой».

2. И.п. – палка внизу.1 – руки вперед, палка хватом сверху на ширине плеч; 2 – руки скрестно (левая вверху); 3 – хват сверху; 4 – руки скрестно (правая вверху); 4 – и.п. (10 раз).

3. И.п. – палка внизу, хват за концы сверху. 1 – поднять палку вверх, прогнуться , руки прямые; 2 - и.п. (10 раз).

4. И.п. - палка низу, хват сверху за концы. 1 - поворот вправо, руки вверх; 2 – и.п.; 3 - поворот влево, руки вверх; 4 – и.п. (10 раз).

5. И.п. – палка вертикально одним концом на полу, руки на верхнем конце палки. 1 – быстро присесть, разводя руки в стороны; 2 – быстро встать, не давая палке упасть (10 раз).

6. И.п. – ноги шире плеч, палка впереди. 1 - наклон вперед, левым концом палки коснуться правой ноги; 2 – и.п.; то же, к другой ноге (10 раз).

7. И.п. – стойка на коленях, руки с палкой на коленях. 1 палка вперед; 2 - поворот вправо, наклон, положить палку на пол; 3 – взять палку; 4 – палка прямо; 5 и.п. То же, в другом направлении.(10 раз).

8. И.п. – лежа на животе, палка в согнутых руках перед собой. 1 – 2-прогнуться, палку вперед; 3 - 4 –и.п. (8 раз).

9. И.п. – стоя боком у конца палки, лежащей на полу. Прыжком боком через палку, продвигаясь вперед и назад в чередовании с ходьбой (два раза по четыре).

10. Упражнение на дыхание «Подыши одной ноздрей».

11. Упражнение по профилактике плоскостопия «Если бы ноги были руками».

Комплекс: «Весенняя возня медвежат».

Ребята, оглянитесь, сегодня мы с вами оказались в весеннем лесу. Посмотрите, вон там под большой сосной, расположилась берлога медведей. Я предлагаю вам, понарошку, превратиться в маленьких медвежат и посмотреть, что же происходит в доме у медведей.

1. Слышите, кто-то сопит и ворочается - просыпается после зимней спячки медвежья семья (и.п. – лежа на спине, руки вдоль туловища; приподнять немного голову и очень медленно выполнять повороты вправо и влево).

2. Будим сонного соседа – «Вставай соня» (и.п. – лежа на спине; подъем туловища, с последующим наклоном вперед, касанием носков ног).

3. Вот, наконец, все медвежата проснулись и стали возиться в своих постелях (и.п. – лежа на спине, согнуть в коленях ноги и подтянуть их к ягодицам; передвижение приставным шагом вправо и влево, приподняв таз от пола).

4. Стали играть в «непослушные ножки» (и.п. – лежа в парах на спине, голова к голове, держаться за руки; подъем прямых ног с последующим касанием ног партнера).

5. Кто -то стал кусать медвежат. Пригляделись - а это большие черные муравьи (и.п. - лежа на спине, руки вдоль туловища; не сгибая ног в коленях, приподнять таз от пола – удерживать- затем «давим муравьев» - опустить таз и двигать им по полу вправо, влево).

6. Стали спорить «Кто красивее» (и.п. – лежа на животе, руки под плечами; приподняв туловище, выпрямить руки, согнуть правую (левую) ногу, повернуть голову в сторону поднятой ноги).

7. После развеселились и стали озорно перекатываться с боку на бок ((перекаты из положения - лежа, с боку на бок).

8. Медвежата так расшумелись, что разбудили маму. Мамочка решила покормить своих малышей (и.п. – стойка на средних четвереньках; сгибание и разгибание рук в упоре).

9. Решили они, наконец, выбраться из берлоги (ходьба на низких и средних четвереньках).

10. Под первыми весенними лучиками так приятно греться... (и.п. – стойка на средних четвереньках; прогибание спины (вогнутая) и выгибание(круглая)).

11. Столько друзей вокруг у маленьких медвежат. И со всеми нужно успеть поздороваться (и.п. – средние четвереньки; подъем рук (поочередный) вперед и вверх).

12. Вдруг медвежата услышали какое-то странное жужжание. Что же это! Да это же лесные пчелы. Давайте пожужжим вместе (дыхательное упражнение).

13. Подвижная игра: «Медведи и пчелы».

14. Вот и закончился первый весенний день маленьких медвежат. Солнышко село за горку, и медвежата быстро отправились домой – в теплую берлогу. Тесно прижавшись, слушали добрую мамину сказку и засыпали (в позе боковой группировки).

Комплекс № 8.

Ходьба друг за другом на носках, пятках, с высоким подниманием колена, в полуприседе, скользящим шагом (как на лыжах). Бег друг за другом, с высоким подниманием колен, галопом. Ходьба. Построение с палками в звеня.

1. И.п. – о.с. Массировать зоны соединения верхних и нижних коренных зубов указательным и средними пальцами одновременно слева и справа, сделать громкий расслабляющий звук, напоминающий зевоту.

2. И.п. – палка впереди в прямых руках, хватом сверху. 1 - повернуть палку вертикально; 2 – и.п.; 3 – повернуть палку другим концом вверх; 4 – и.п. (10 раз). И.п. – палка на лопатках. 1 - поднять палку вверх, посмотреть на нее; 2 - и.п. (10 раз).

3. И.п. – ноги на ширине плеч, палка сзади в опущенных руках. 1 - наклоняясь вперед, палку поднять назад – вверх; 2 – и.п. Голову не опускать (10 раз).

4. И.п. – палка к груди. 1 – 3 – опуская палку на колено поднятой ноги, поднять колено к груди, постоять, сохраняя равновесие; 4 - и.п. То же, другой ногой.(10 раз).

5. И.п. - стоя на коленях, руки перед грудью. 1 - поворот корпуса вправо, положить палку на пол справа - выпрямиться; 3 – повернуться. Взять палку; 4 - и.п. То же, в другую сторону. (10 раз).

6. И.п. – сидя, ноги согнуты, палка на полу, руки в упоре сзади. 1 – 2 – захватить палку ступнями ног, поднять ее вверх; 3 – 4 – и.п. (8 раз).

7. И.п. – лежа на спине, руки вверху, палка на полу сбоку.. 1 - поворот на живот через палку, стараясь ее не сдвинуть. 2 - поворот на спину через палку (8 раз).

8. И.п. - ноги врозь. Палка на полу между ног, руки опущены. Прыжки через палку, ноги скрестно – врозь в чередовании с ходьбой (2 раза по десять).

9. Упражнение на дыхание «Воздушный шар» (10 раз).

10. Упражнение по профилактике плоскостопия «Гусеница»

Комплекс «Бесстрашные путешественники».

Ребята, давайте представим, что мы с вами внезапно попали в сказочную страну. Возможно, нас ждут здесь интересные встречи! Сейчас в этой стране тихая летняя ночь. Посмотрите, сколько красивых звезд на небе. Но лучше их будет рассмотреть лежа. Ложитесь тихонько на мягкий ковер травы и полюбуйте звездами на ночном небосводе.

1. Любуемся звездным небом (и.п. – лежа на спине – гравитационная разгрузка позвоночника).

2. Обратите внимание, рядом в вами удобно расположился проказник мышонок. Его зовут Пик. Оказывается он очень любит рассматривать звезды и считать их. (и.п. – лежа на спине, руки вверху за головой; одновременно поднимать руки и ноги \к одной точке).

3. Мышонку очень хотелось дотянуться до звезд рукой, но видимо дедушка был прав, утверждая, что звезды только кажутся нам маленькими, а на самом деле это очень большие светила, которые находятся далеко, далеко. Но мышонку все равно, так хотелось до них дотянуться (и.п. – лежа на животе, подъем рук вверх).

4. А может быть, если подняться повыше, то можно все таки достать до маленькой звездочки – думал мышонок. Пик решил отправиться в путешествие, на вершину холма расположенного недалеко от домика мышонка (ходьба на низких и средних четвереньках).

5. Ночь была темная, но наш путешественник быстро добрался до ручья, который пересекал дорогу к холму. «Не зная брода не суйся в воду» - вспомнил мышонок слова деда, и осторожно стал искать переправу (ползание по скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками).

6. Перебираясь по бревну, мышонок смотрел на звезды и мечтал - «Какое чудо» - в таком настроении отправился дальше. Его неосторожность была наказана. Мышонок Пик провалился в кротовую нору (и.п. – лежа на спине; барахтанье руками и ногами).

7. В норе было холодно и сыро, Пик старался изо всех сил. Выбравшись из норы, он почувствовал, как устал и решил немного передохнуть (и.п. – сед на полу, руки в упоре сзади; различные движения ногами : вверх, вниз, разведение, сведение).

8. Вдруг, откуда ни возьмись, появился знакомый лягушонок и предложил Пикку полюбоваться звездами в его любимой луже. Взявшись за руки, они подошли к луже и стали смотреть на звезды. Но звезды в луже были маленькими и недоступными, Пик предложил лягушонку отправиться вместе с ним. Лягушонок обрадовался, и они стали прыгать (прыжки из низкого приседа, взявшись за руки).

9. Вот и вершина холма. А на вершине стоит мельница (и.п. - о.с.; различные маховые движения рук).

10. Подходя к мельнице друзья заметили, большого толстого кота, спящего недалеко. Осторожно, чтобы не разбудить кота они пробрались к мельнице (ходьба на носках).

11. Подойдя к мельнице, мышонок с лягушонком ухватились за проплывавшее мимо мельничное колесо иполетели вверх...,а потом и спустились вниз (лазание по гимнастической лестнице вверх и вниз).

12. Спустившись на землю, они опять увидели кота, но тот уже проснулся и шел, облизываясь к ним навстречу. «От таких страшных незнакомцев нужно держаться подальше» - подумал мышонок и припустил наутек (бег с захлестом голени).

13. Шустрый мышонок быстро добежал до ручья и переправился через него (ползание по скамейке).

14. Оглянувшись, мышонок понял, что кот отстал, уже спокойно побежал дальше по извилистой тропинке (бег змейкой между предметами).

15. Когда мышонок возвратился домой, дедушка уже волновался за него. Пик рассказал о том что с ним приключилось, и от счастья что все обошлось благополучно, стал радостно прыгать (прыжки из низкого приседа вверх).

16. Дед пожурил его немного, а потом уложив спать стал рассказывать сказку (и.п. – лежа на боку; принимать позу группировки – «сплю»).

Комплекс № 9.

Ходьба друг за другом на носках, на пятках, на внутренней и внешней стороне стопы, с изменением направления после сигнала. Бег друг за другом спиной вперед. Ходьба. Построения в звенья с палками.

1. И.п. – о.с. Массировать нижние и верхние веки, не закрывая глаз (30 секунд).

2. И.п. – о.с., палка внизу. 1 - руки перед грудью, палка горизонтально.; 2 - палка вперед; 3 – руки перед грудью, палка горизонтально; 4 – и.п. Голову не опускать, руки прямые (10 раз).

3. И.п. – ноги на ширине ступни, палка за спиной в опущенных руках. 1 – 3 – резким движением, поднять палку назад вверх; 4 – и.п. Голову не опускать.(10 раз).

4. И.п. – ноги на ширине плеч, палка сзади в опущенных руках, хват за концы. 1 – наклон влево, коснуться палкой пятки правой ноги; 2- и.п. то же, в другую сторону (10 раз).

5. И.п. – палка вертикально одним концом на полу, правая рука на верхнем конце палки. 1 – 4 – присев пониже, обойти палку в одну сторону; 5- 8 – обойти в другую сторону; 9 – и.п. (8 раз).

6. И.п. – палка сзади в опущенных руках. 1 – отвести назад согнутую ногу, дотянуться ступней до палки; 2 – и.п.; 3- 4 - тоже другой ногой (8 раз).

7. И.п. – сидя на пятках, палка внизу. 1 – глубокий наклон вперед, положить палку подальше от себя; 2 – выпрямиться; 3- наклониться, взять палку; 4 – и.п. (8 раз).

8. И.п. - лежа на спине, руки с палкой вверх; 1 – 2- поднять согнутыми в коленях обе ноги, одновременно опустив палку на колени; 3 – 4 – и.п.(12 раз).

9. И.п. – палка внизу, 1 – прыжком ноги врозь, палку вверх; 2 – прыжком ноги вместе, палку вниз; в чередовании с ходьбой (2 раза по 10).

10. Упражнение на дыхание «Ветер».

11. Упражнение по профилактике плоскостопия «Косолапые медвежата».

Комплекс: «Загадки морского царя».

Послушайте, ребята, ...какую чудесную песню поет нам море. Песня моря так сказочно звучит, будто приглашает нас в увлекательное сказочное путешествие по морским глубинам. Давайте, отправимся в загадочную сказочную страну морского царя Нептуна. Давайте представим себя на берегу моря... Вот оно – прекрасное синее море. Морская волна медленно выбегает на берег и играет с маленькими камешками. Камешки переворачиваются, искрятся и переливаются на солнышке всеми цветами радуги...

1. Морские волны играют с камешками (и.п. - группировка на спине; раскачивание вперед – назад).

2. Шумит, манит морская волна, зовет поплавать в синем море (и.п. – лежа на спине; движение руками как при плавании кролем; и.п. - лежа на животе; движения руками как при плавании брассом).

3. Вот и доплыли до сказочной страны, как красиво в ней. Вот, медленно ползет по дну краб, степенно переставляя свои колючие ноги (и.п. – лежа на спине, ноги согнуты в коленях, стопы у ягодиц; подъем ноги и прогибание в спине с упором на руки)..

4. А вот и морская каракатица появилась (перекаты со спины на живот).

5. Не заметила как заблудилась среди водорослей и камней (и.п. – упор сзади на предплечья; выполнять подъем ноги с поворотом головы в сторону поднятой ноги).

6. В зарослях морской травы прячутся морские коньки (и.п. – лежа на животе, упор на ладони под плечами ; выпрямление рук и подъем ног одновременно).

7. А вот медленно проплывает рыба- еж. Она - никого не боится (и.п. – лежа на животе, хват руками за голеностоп; подъем туловища и ног, прогибание спины – удержать).

8. Смотрите, ребята, вот рыба игла, как похожа она на водоросли (парное упражнение; перекаты со спины на живот, держа партнера за голеностоп).

9. А вот, еще одна рыба плывет, очень длинная, похожая на папин ремень. Это – сельдяной король (ползание врассыпную по- пластунски).

10. За ближайшим камушком прячется черепаха (передвижение на низких четвереньках).

11. На песочном дне живет удивительная рыба – камбала, плоская с двумя глазами на одном боку (и.п. –средние четвереньки; одновременное поднимание противоположных рук и ног).

12. Быстрее прячьтесь, кто куда! Акула! (и.п. – лежа на животе, руки за спиной в «замке»; подъем туловища и рук – удержать).

13. Хорошо, что акула нас не заметила и уплыла. А что это за яркая рыба идет по дну пешком? Да это же морской петух (передвижение на высоких четвереньках).

14. Ой, смотрите, какой смешной осьминог, он только проснулся и решил делать зарядку (и.п. – задние четвереньки; поочередное поднимание конечностей).

15. Мимо осьминога прополз морской рачок (передвижение спиной вперед из седа на полу, с прямыми ногами).

16. Интересно, посмотрите ребята, что за странный куст растет на самом дне. Да это не куст – это же хищная актиния (упражнение на мышцы пресса).

Наше путешествие подошло к концу, поблагодарим морского царя за интересную экскурсию. Нам пора домой!

Оборудование зала

1. Шведская стенка
2. Зеркальная стена
3. Ковер или индивидуальные коврики
4. Массажные дорожки
5. Приставные лесенки, доски
6. Мячи резиновые разных размеров
7. Мячи массажные (мячи-«ёжики»)
8. Гимнастические мячи («хопы»)
9. Набивные (ортопедические) мячи (вес 1 кг)
10. Гимнастические палки
11. Обручи
12. Массажеры для ног
13. Мешочки с песком
14. Мелкие предметы для захвата пальцами ног: камушки, платочки, пуговицы, цветные палочки (диаметр 1см)
15. Кольца от серсо

16. Веревки
17. Дорожки со следочками
18. Диск «Здоровье»
19. Резиновые кольца для кистей рук

Вспомогательное оборудование

1. Магнитофон
2. Аудиокассеты, CD-диски.

Список литературы

1. Федеральный государственный образовательный стандарт.
2. Бабенкова Е.А. Как сделать осанку красивой, а походку легкой. М., ТЦ Сфера, 2008
3. Вареник Е.Н. Физкультурно-оздоровительные занятия с детьми 5-7 лет. М., ТЦ Сфера, 2008 г.
4. Лечебная физическая культура. Под ред. В.Н.Епифанова. М., «Медицина», 1987г.
5. Козырева О.В. Лечебная физкультура для дошкольников. М., «Просвещение», 2005г.
6. Козырева О.В. Оздоровительно-развивающие игры для дошкольников. М., «Просвещение», 2005г.
7. Кудрявцев В.Т., Егоров Б.Б. «Развивающая педагогика оздоровления», М., Линка-Пресс, 2000.
8. Рунова М.А. Двигательная активность ребенка в детском саду. М., «Мозаика-Синтез», 2000.
9. Лечебная физкультура в лечении нарушений опорно-двигательного аппарата (методические рекомендации). Составители: Степанова Н.М., Кузьмина Л.Г. Чебоксары, 2004г.

