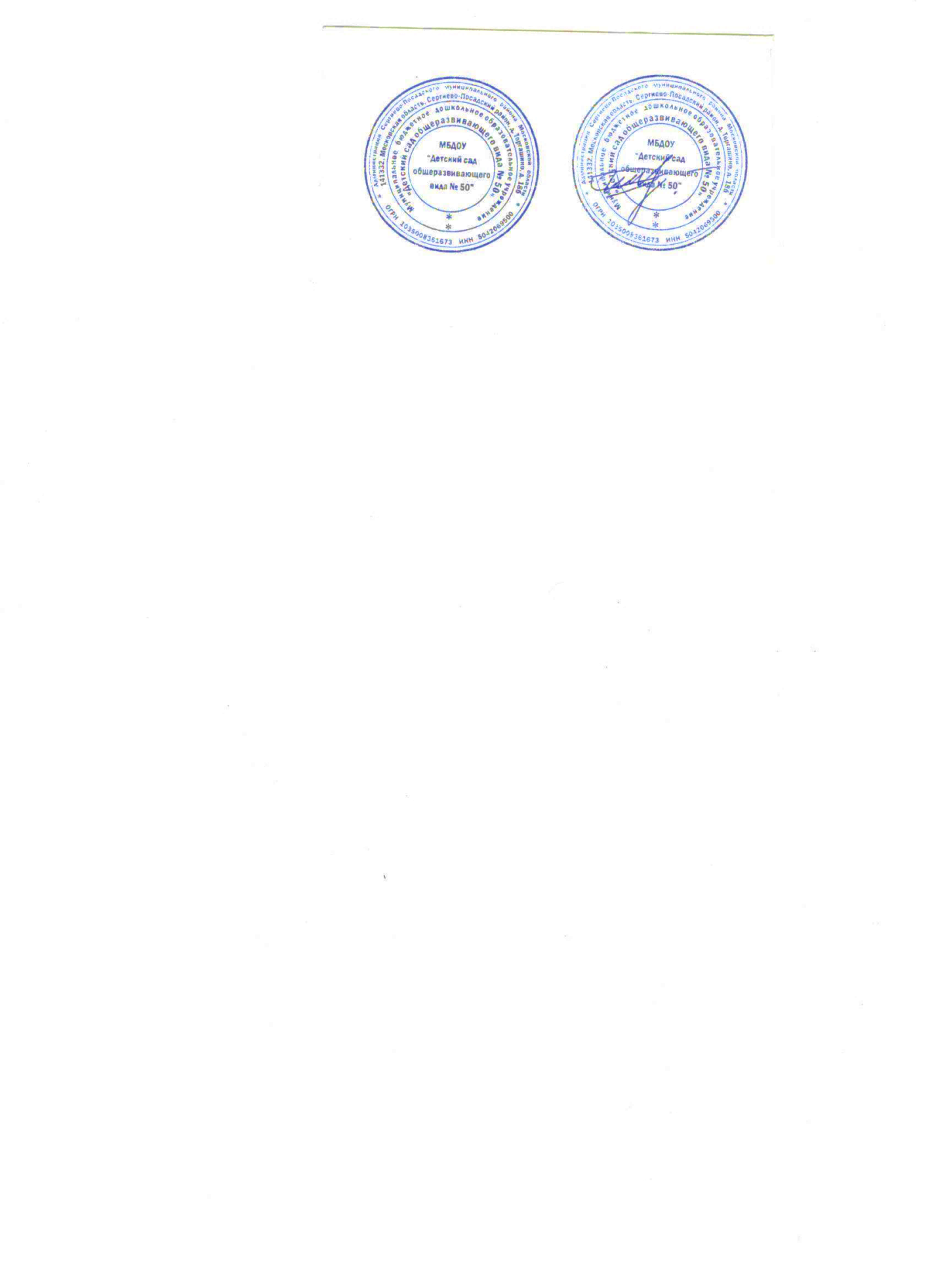
Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное

учреждение «Детский сад общеразвивающего вида № 50»



Утверждаю

Заведующий МБДОУ «Детский сад

общеразвивающего вида № 50»

\_\_\_\_\_\_ И.Н. Дунец

Рабочая программа физкультурного кружка «Мир спорта»

для детей разновозрастной группы (3-4, 4-5 лет)

Срок реализации программы - два года

Принята педагогическим советом

№ 5 от 27.05.2021 г

**Содержание программы**

**Целевой** **раздел**

1. Актуальность……………………………………………………………………………..……….....…3

2.Пояснительная записка…………………………………………………………….…..…3

Цель и задачи ………………………………………………………………………………….……...…4

Принципы реализации программы ……………………..……………………………………………...4

3. Возрастные и индивидуальные особенности детей ……….………….….……….…..5

Характеристики возрастных особенностей детей. ……….………….….………………….....6

4. Ожидаемый результат освоения программы…………………………..…………....…7

5. Мониторинг индивидуального развития ребенка………………………...……….…...8

**Содержательный** **раздел**

1. Содержание программы, методы и приёмы………………………………………….....9

Содержание программы.

**1-йгодобучения(2 младшая группа)** …………………………………………….……….10

Упражнения на развитие основных движений……………………………………………………......…10

Упражнения, способствующие формированию правильной осанки и развитию опорно-двигательного аппарата. ……………………………………………………………………………….....10

Упражнения, способствующие профилактике плоскостопия. ………………………………………..10

Игры и упражнения на развитие мелких мышц лица и шеи. …………………………………………11

Упражнения, способствующие развитию органов дыхания. …………………………………………12

Массаж и самомассаж………………………………………………………………………………….....12

Упражнения, способствующие развитию координационных способностей. ………………….……12

Упражнения, способствующие комплексному и разностороннему развитию двигательных умений

и навыков. ……………………………………………………………………………….………..….....…12

Упражнения, способствующие освоению элементарных умений в ловле, бросках, передачах мяча

Игры и упражнения для релаксации………………………………………………………………….….12

**2-йгодобучени (средняя группа)** ………………………………………………….…..……13

Упражнения на развитие основных движений: …………….………..................................................…13

Упражнения, способствующие формированию правильной осанки и развитию опорно-двигательного аппарата. ……………………………………………………………………………......…13

Упражнения, способствующие развитию координационных способностей. ………………….......…13

Упражнения, способствующие развитию двигательных умений и навыков. ……………………...…13

Упражнения, способствующие освоению элементарных умений в ловле, бросках, передачах мяча. ……………………………………………………….…………………………………………..13

Упражнения, способствующие профилактике плоскостопия. ……………….……….......................…14

Упражнения для развития мимических мышц…………………………………………………...........…14

Упражнения, способствующие развитию органов дыхания. Упражнения на развитие носового и ротового дыхания: …………………………………………………………………………………….…16

Массаж и самомассаж. …………………………………………………………………………………….16

Игры и упражнения для релаксации. …………………………………………………………………….16

Игровой стретчинг…………………………………………………………………………………………18

Календарный учебный график **Календарное планирование……………………………………….19**

Перспективно календарное планирование детей 2 младшей группы…………..….…......19

Перспективно календарное планирование детей средней группы….......................….....22

2. Формы работы с семьями. ……………………………...…………………………….......26

**Приложения…………………………………………………………………………..…......27**

Занимательная разминки, подвижные игры, гимнастика………………………………. …..…………..27

**Список литературы, используемой при написании программы. ……………..….....33**

Диагностические карты**……………………………………………………………………….34**

**Целевой раздел.**

**1. Актуальность**

В период дошкольного и младшего школьного возраста стопа находится в стадии интенсивного развития, её формирование ещё не завершено, поэтому любые неблагоприятные внешние воздействия могут приводить к возникновению различных функциональных отклонений.

С другой стороны, в этот возрастной период организм отличается большой пластичностью, в связи с чем, можно сравнительно легко приостановить развитие плоскостопия или исправить его путём укрепления мышц и связок стоп.

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.

**2 Пояснительная записка.**

Н.М. Амосов: «Здоровье и счастье наших детей во многом зависит от постановки физической культуры в детском саду и семье…»

В период дошкольного детства у ребёнка закладываются основы здоровья, всесторонней двигательной подготовленности и гармоничного физического развития, поэтому основная направленность программы кружка «Мир спорта» - сохранение и укрепление здоровья детей.

В настоящее время отмечается увеличение количества детей дошкольного возраста с различными отклонениями в состоянии физического здоровья, отставанием в физическом развитии, снижением сопротивляемости организма вредным факторам среды, в том числе инфекционно-вирусным инфекциям. По данным исследований, удельный вес часто болеющих детей первых 5 лет жизни колеблется в пределах 20-25%, то есть часто болеющим является каждый четвёртый – пятый ребёнок.

Отклонения в опорно-двигательном аппарате, являющиеся первопричиной многих болезней, которые не поддаются медикаментозному лечению, оказывают не менее серьёзное влияние на здоровье и развитие ребёнка. Наблюдая за детьми на физкультурных занятиях, в свободной деятельности, можно заметить, что у некоторых детей неправильная осанка, быстро наступает усталость стоп, дети часто и долго болеют, что является признаками развития сколиоза и плоскостопия, нарушения функций организма. Именно сейчас, когда ребёнок активно растёт, а ноги и позвоночник испытывают нагрузки, начинается их нарушение. Проблемы воспитания здоровых детей диктуют необходимость поисков эффективных средств их решения. Важная роль в успешном применении коррекционно-оздоровительных средств и методов принадлежит созданию таких условий организации воспитательно-образовательного процесса, при которых развивающий эффект достигается без какого-либо ущерба для растущего организма и способствует улучшению физического статуса дошкольников. В целях укрепления здоровья детей, а также укрепления их опорно-двигательного аппарата разработана программа кружка «Мир спорта».

Программа учитывает возрастные и индивидуальные особенности ребенка.

**В целевом разделе** программы определены, цель и задачи, принципы построения и реализации, возрастные и индивидуальные особенности детей и их характеристика, ожидаемый результат программы и мониторинг.

**В содержательном разделе** программы включено: содержание программы, методы и приёмы, перспективно календарное планирование, календарное планирование, формы работы с семьями.

**В приложении включено**: Диагностика детей, распределение детей по группам здоровья, подвижные игры для детей, картотека релаксации, комплексы дыхательной гимнастики, гимнастика для глаз.

**Кружок,** как организованная форма работы, составная часть физкультурно-оздоровительной работы в ДOУ, призван содействовать оздоровлению, формированию и развитию ребенка; способствуют более тщательной коррекции отклонений в физическом развитии и максимальному приближению физического развития и двигательных умений и навыков каждого ребенка к его возрастной норме.

Программа, по которой осуществляется кружковая деятельность, разработана с целью расширения индивидуального двигательного опыта ребенка и последовательного обучения движениям и упражнениям. Программа предусматривает проведение мониторинга физического развития детей 2 раза в год (в сентябре и мае), в котором отмечаются достижения детей в освоении программы.

Проблемой в организации коррекционной работы с детьми по формированию осанки и профилактике плоскостопия являлось то, что ежегодно проводимые в детском саду медицинские осмотры охва-

тывали лишь детей старшего дошкольного возраста, когда занятия с детьми уже не имели эффективности.

Понятно, что предупредить дефекты осанки значительно легче, чем их лечить. Поэтому так важно правильно организовать комплексную работу по формированию осанки и профилактике плоскостопия уже на ранней стадии заболевания, привлекая к решению проблемы не только сотрудников ДОУ, но и родителей воспитанников

Занятия проводятся с детьми разновозрастной группы в спортивном зале, в спортивной форме, удобной обуви 4 раза в месяц по понедельникам/вторникам в 16:00 продолжительностью 10-15 минут. Всего предусмотрено 36 занятий. Количество детей в группе: 18.

Форма организации: кружковое занятие.

Тип занятий:

1, 3 занятие каждого месяца – усвоения новых знаний; 2, 4 – закрепления, повторения.

Структура занятий:

1) вводная часть – занимательная разминка (4 минуты);

2) основная часть – ОРУ (3 минуты) или ОВД (5 минут), весёлый тренинг (2 минуты), подвижная игра (3 минуты);

3) заключительная часть – комплекс точечного массажа и дыхательной гимнастики (2 минуты).

Таким образом, акцент в оздоровительной работе программы кружка «Мир спорта» делается на повышение сопротивляемости организма к ОРВИ, профилактику плоскостопия и нарушений осанки у детей**.**

**Цели** **и** **задачи**

Оздоровительные.

1. Охрана и укрепление физического и психического здоровья детей.
2. Совершенствование функций организма, повышение его защитных свойств и устойчивости к различным заболеваниям.
3. Формирование правильной осанки и укрепление всех групп мышц, содействие профилактике плоскостопия.

Образовательные:

1. Познавательные.

Формирование знаний, умений, навыков правильного выполнения движений.

1. Развивающие.

Развитие двигательных способностей детей и физических качеств (быстрота, сила, выносливость, гибкость, ловкость).

Воспитательные.

1. Воспитание потребности в здоровом образе жизни.
2. Воспитание морально-волевых качеств личности.
3. Воспитание чувства уверенности в себе.

***Задачи работы с детьми 3-4 лет.***

1. Учить детей согласовывать свои действия с движениями других: начинать и заканчивать упражнения одновременно, соблюдать предложенный темп.
2. Учить детей реагировать на сигнал и действовать в соответствии с ним.
3. Учить детей самостоятельно выполнять простейшие построения и перестроения, уверенно, в соответствии с указаниями воспитателя выполнять физические упражнения.
4. Принимать активное участие в подвижных играх.
5. Направленно развивать скоростно-силовые качества детей.

***Задачи работы с детьми 4-5 лет.***

1. Учить детей воспринимать показ как образец для самостоятельного выполнения упражнения.
2. Добиваться  уверенного и активного выполнения основных элементов техники движений (общеразвивающие упражнения, основные движения, спортивные упражнения).
3. Приучать детей оценивать движения сверстников и замечать их ошибки.
4. Соблюдать и контролировать правила в подвижных играх.
5. Побуждать детей к самостоятельному проведению подвижных игр и упражнений.
6. Закреплять умения по ориентировке в пространстве. Целенаправленно развивать скоростно-силовые качества (преимущественно на основе силовых упражнений).

**Принципы реализации программы.**

1. Принцип индивидуальности и доступности.
2. Принцип систематичности и последовательности.
3. Принцип эмоционального благополучия каждого ребёнка.
4. Принцип научности.
5. Принцип оздоровительной направленности.

**2.** **Возрастные** **и** **индивидуальные** **особенности** **детей.**

В дошкольный период формируются основы физического и психического здоровья ребёнка, вырабатываются определенные черты характера, приобретаются жизненно важные умения и навыки. В связи с этим особая роль отводиться правильно организованному физическому воспитанию в условиях детского сада и семьи. Дети проводят очень много времени в детском саду. К сожалению, у их родителей не всегда хватает времени регулярно заниматься лечебной гимнастикой, которая помогает предотвратить плоскостопие и осанку. При этом болезнь у детей дошкольного возраста быстро прогрессирует. Появляется плоскостопие из-за слабости мышц и связок ног. Профилактика плоскостопия в детском саду и направлена на укрепление связочного аппарата – нагрузка распределяется равномерно, исключая деформации стопы.

Все чаще и чаще в детском саду стали встречаться дети с плоскостопием, а значит и вялой осанкой, так как эти заболевания взаимосвязаны.

Нарушения осанки сами по себе не являются болезнью, но они создают условия для заболевания не только позвоночника, но и внутренних органов. Плохая осанка – это или продление болезни, или состояние предболезни. Главная опасность нарушений осанки состоит в том, что при этом ничего не болит до тех пор, пока не начнутся дегенеративные изменения в межпозвоночных дисках (остеохондроз).

**Нарушения** **осанки** имеют следующие разновидности: плоская спина, круглая спина, кругло-вогнутая спина, боковые искривления позвоночника.

**Плоскостопие** – это деформация стопы, в результате которой понижается еѐ свод. Плоскостопие бывает п р о д о л ь н о е (когда свод стопы понижается в на-правлении от пальцев к пяточной кости) и п о п е р е ч н о е (свод стопы понижается в направлении от мизинца до большого пальца стопы через клиновидные, кубовидные и плюсневые кости) .

Основной признак продольного плоскостопия – отсутствие внутренней выемки стопы, поэтому пятка и вся стопа как бы лежат на внутреннем крае и отклоняются кнаружи.

В результате нарушается рессорная функция стопы, благодаря которой тело не испытывает толчков и сотрясений при ходьбе, беге и прыжках.

В дошкольном возрасте стопа только формируется, поэтому очень важно, чтобы она приняла правильную форму и не доставляла в дальнейшем неудобств.

Более совершенной становится крупная моторика. Появляются сложные движения. Активно формируется осанка детей, правильная манера держаться. Развиваются выносливость и силовые качества. Ловкость и развитие мелкой моторики проявляются в более высокой степени самостоятельности ребёнка при самообслуживании: дети практически не нуждаются в помощи взрослого, когда одеваются и обуваются.

В возрасте 4—6 лет у детей идет активное формирование опорно-двигательного аппарата. На что следует обратить внимание в этот период?

* У ребенка идет процесс окостенения хрящевой ткани. Его кости пока что гибкие и эластичные, связки и мышцы еще слабо развиты. Он достаточно легко может получить травму конечностей. Физические нагрузки должны быть направлены на общее развитие организма ребенка.



* Следите за осанкой ребенка: как он ходит, сидит за столом, перед телевизором, рассматривает иллюстрации в книге, читает, рисует. Специалисты говорят о том, что предрасположенность к сколиозу и другим заболеваниям позвоночника зарождаются не в младшем школьном возрасте, а намного раньше — в дошкольный период, когда родители не слишком обращают внимание на эту проблему.



* Следует заботиться о полноценном питании ребенка. В его рационе должно быть достаточное количество строительного материала, белков животного и растительного происхождения, а также витаминов и минеральных веществ (в особенности кальция и магния - для укрепления костной ткани).



**Особенности** **развития** **центральной** **нервной** **системы.** Сила нервных процессов в этом возрастном периоде еще недостаточно развита. При этом процессы возбуждения преобладают над процессами торможения. Дети в этом возрасте отличаются неусидчивостью, повышенной возбудимостью, невнимательностью. Они с трудом выполняют однообразные задания. Их движения нередко спонтанны, хаотичны, нерациональны. На выполнение какого-нибудь задания они затрачивают много энергии, потому что одновременно задействуют разные группы мышц.

Характеристики возрастных особенностей детей.

*Младшая группа (от 3 до 4 лет)*

Рост на четвертом году жизни несколько замедляется относительно первых трех лет. К 2 годам рост увеличивается на 10-12 см, к 3 годам – на 10 см, к четырем годам – на 6-7 см. В 3 года средний рост мальчиков – 92,7, девочек – 91,6 см, а в 4 года – 99,3 и 98,7 см.

Дети высокого роста бегают быстрее сверстников, а невысокие ребята делают относительно мелкие шаги, но дополняют их высоким темпом передвижения. Способность к быстрому бегу определяется также индивидуальными различиями, координационными возможностями. Способность к быстрому бегу определяется также индивидуальными различиями, координационными возможностями, которые в данной возрастной группе еще не велики.

* + возрасте от трех до шести лет прибавка в весе составляет в среднем 1,5-2 кг. В 3 года вес мальчиков- 14, 6 кг, а девочек – 14, 1 кг. К 4 годам – 16, 1 кг и 15, 8 кг. Окружность грудной клетки увеличивается. Разница между мальчиками и девочками незначительна. В 3 года – 52, 6 см (мальчики) и 52 см (девочки), в 4 года – 53, 9 см и 53, 2 см.

1. Опорно-двигательный аппарат. К 3-4 годам завершается срастание затылочной кости. К четырем годам приобретает свою форму и височная кость, завершается формирование межкостных швов. Объем черепа продолжает увеличиваться, достигая к трем годам 80% объема черепа взрослого человека.

Физиологические изгибы позвоночника в 3-4 года неустойчивы, кости и суставы легко подаются деформации под влиянием неблагоприятных воздействий.

Рост и развитие костей связаны с работой мышц. Мышечный тонус (упругость) у младших школьников еще недостаточный. В период 3-4 лет диаметр мышц увеличивается 2-2,5 раза, происходит дифференциация мышечных волокон. Строение мышц, характерное для детей четвертого года жизни, сохраняется без существенных изменений до шестилетнего возраста. Мускулатура по отношению к общей массе тела и мышечная сила у ребенка 3-4 лет недостаточно развиты. Кистевая динамометрия (правая рука) у мальчиков – 4,1 кг, у девочек – 3,8 кг.

* + этом возрасте крупная мускулатура в развитии преобладает над мелкой. Детям даются движения всей рукой, но постепенно в других видах деятельности совершенствуются движения кисти, пальцев.

1. Органы дыхания. Рост легких с возрастом происходит за счет увеличения количества альвеол и их объема, что важно для процессов газообмена. Жизненная емкость легких в среднем равна 800-1100 мл. В раннем возрасте главной дыхательной мышцей является диафрагма, поэтому у малышей преобладает брюшной тип дыхания. Сердечно-сосудистая система. Сердечно-сосудистая система ребенка, по сравнению органов дыхания, лучше приспособлена к потребностям растущего организма.

Однако сердце ребенка работает хорошо лишь при условии посильных нагрузок.

* 1. Высшая нервная деятельность. Продолжается совершенствование центральной нервной системы, как морфологическое, так и функциональное. К трем годам у ребенка значительно развита способность к анализу, синтезу и дифференциации (различению) раздражений окружающей среды. В этих процессах значительная роль принадлежит непосредственным восприятиям и речи, с помощью которых обобщаются и уточняются получаемые ребенком впечатления.

*Средняя группа (от 4 до 5 лет)*

В возрасте 4 - 5 лет у детей происходит дальнейшее изменение и совершенствование структур и функций систем организма. Темп физического развития остается таким же, как и в предыдущий год жизни ребенка.

Прибавка в росте за год составляет 5-7 см, массы тела – 1,5-2 кг. Рост (средний) мальчиков в 4 года – 100,3 см, 5 лет – 107,5 см. Рост (средний) девочек 4 года – 99,7 см, 5 лет – 106,1 см. Масса тела (средняя) мальчиков и девочек равна в 4 года 15,9 кг и 15,4 кг, а пять – 17,8 кг и 17,5 кг соответственно.

* + 1. Опорно-двигательный аппарат. В связи с особенностями развития строения скелета детям 4 – 5 лет не рекомендуется предлагать на физкультурных занятиях и в свободной деятельности силовые упражнения. Необходимо также следить за правильностью принимаемых детьми поз.

Сила кисти правой руки от 4 до 5 лет увеличивается в следующих пределах: у мальчиков – от 5,9 до 10 кг, у девочек – от 4,8 – 8,3 кг.

* + 1. Органы дыхания. К 5 годам брюшной тип дыхания начинает заменяться грудным. Это связано с изменением объема грудной клетки. Несколько увеличивается жизненная емкость легких (в среднем до 900-1000 см в кубе), причем у мальчиков она больше, чем у девочек. К 4 – 5 годам увеличивается подвижность грудной клетки, более частые, чем у взрослого, дыхательные движения.
  1. Сердечно-сосудистая система. Частота сердечных сокращений в минуту колеблется у ребенка 4-5 лет от 87 до 112, а частота дыхания от 19 до 29.

Регуляция сердечной деятельности к пяти годам окончательно еще не сформирована. В этом возрасте ритм сокращений сердца легко нарушается, поэтому при физической нагрузке сердечная мышца быстро утомляется. О реакции организма на физическую нагрузку судят по внешним признакам утомления: отвлекаемость, общая слабость, одышка, побледнение или покраснение лица и нарушение координации движений.

* 1. Высшая нервная деятельность. К 4 – 5 годам у ребенка возрастает сила нервных процессов. Особенно характерно для детей данного возраста совершенствование межализаторных связей и механизмов взаимодействие сигнальных систем. Малышам трудно сопровождать словами игровые действия или воспринимать указания, объяснения воспитателя в процессе выполнения гимнастических упражнения, рисования, конструирования и даже одевания.

На пятом году жизни, особенно к концу года, развивается механизм сопоставления слов с соответствующими им раздражителями первой сигнальной системы. Повышается самостоятельность действий, умозаключений. Однако нервные процессы у ребенка еще далеки от совершенства. Преобладает процесс возбуждения. Так, при нарушении привычных условий жизни, утомлении это проявляется в бурных эмоциональных реакциях, несоблюдение правил поведения.

Вместе с тем именно к пяти годам усиливается эффективность педагогического воздействия, направленного на концентрацию нервных процессов. Поэтому на занятиях и быту следует предлагать упражнения, совершенствующие реакции ребенка на какой-либо сигнал: вовремя остановиться, изменить направление или темп движения и т.д.

**3. Ожидаемые результаты освоения 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.

Прогнозируемые результаты:

В результате освоения программы дошкольник

**будет знать**: что такое здоровье и как надо его беречь, правила техники безопасности при выполнении упражнений; значение гимнастики в укреплении здоровья,

принципы правильного дыхания при выполнении упражнений;

**Будет уметь:**

ходить с предметом на голове, выполняя различные задания; выполнять упражнения на мячах в исходном положении сидя; выполнять упражнения для развития гибкости;

играть в игры общего и специального характера;

сохранять положение правильной осанки в детском саду и дома с напоминаниями взрослых,

выполнять упражнения для развития силы, координации движений, профилактики плоскостопия,

соблюдать правила безопасности на занятии, проверять осанку у стены.

**Приобретет навыки**: соблюдение порядка, дисциплины, правил гигиены на занятии.

**Ожидаемые результаты и способы определения их результативности**

***По окончании учебного года дети 2 младшей группы***

должны знать: что такое здоровье и как его беречь, правила техники безопасности при выполнении упражнений; уметь: ходить с предметом на голове, выполнять различные задания, упражнения для развития гибкости, играть в игры общего и специального характера; иметь навыки: соблюдения порядка, дисциплины, правил гигиены на занятиях.

***По окончании учебного года дети средней группы***

должны знать: принципы правильного дыхания при выполнении упражнений;

уметь: сохранять положение правильной осанки в повседневной жизни с напоминаниями взрослых, выполнять упражнения для развития силы, координации движений, для профилактики плоскостопия;

иметь навыки: соблюдения правил безопасности на занятии, проверки осанки у стены.

**4. Мониторинг индивидуального развития ребенка**

Для определения динамики эффективности и уровня физического развития воспитанников необходимо использовать мониторинговые исследования, а, именно, методы педагогического наблюдения, медицинский контроль. При педагогических наблюдениях, которые осуществляются в течение всего курса, отмечаются основные знания, умения, навыки и личностные качества, приобретённые ребятами в период обучения. При повторении и закреплении материала используются следующие формы контроля: устные ответы, показ упражнений, беседы с родителями, осуществление самоконтроля и взаимного контроля.

Целью мониторинга является индивидуализация образования (в том числе поддержка ребенка, построения его образовательной траектории или профессиональной коррекции особенностей его развития) и оптимизация работы с группой детей.

Задачи:

• формирование механизма единой системы сбора, обработки и хранения информации об индивидуальном развитии детей;

• координация деятельности всех участников мониторинга.

***Тесты для определения уровня физического развития ребёнка.***

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Название** **теста** | **Описание** **теста** | **3-4** **лет** | **4-5** **лет** |
| Силовая выносливость мышц брюшного пресса | И.П. лежа на спине, руки на поясе. Прямые ноги под углом 45º к полу удерживаются на весу. | 20 сек. | 30 сек. |
| Силовая выносливость мышц спины | И.П. лежа на животе. Туловище поднимается на 30º и удерживается в таком положении. | 15-20сек. | 20-30сек. |
| Гибкость | И.П. стоя на скамейке или кубе, ноги рядом, руки вдоль туловища. Наклониться вниз, не сгибая колени. | мал 2-5 дев: 5-8 | мал 3-6 дев: 6-9 |
| Статическое равновесие | И.П. пятка правой (левой) ноги примыкает к носку левой (правой) ноги, стопы расположены по прямой линии, руки — вдоль туловища. Удержать равновесие как можно дольше. | мал: 10-17  дев:13-25 | мал: 12-20 дев:15-28 |

***Тест для определения силовой выносливости мышц брюшного пресса (автор Н. А. Гукасова).***

Ребёнок ложится на спину на пол. Руки спокойно лежат вдоль туловища. Необходимо медленно поднять ноги до угла 45, (включается секундомер) и удерживать их в таком положении максимально возможное время. Если после подъема ног отмечается тремор, секундомер выключается. Такая ситуация свидетельствует о несостоятельности мышц брюшного пресса у данного ребёнка. В других случаях секундомер выключается после касания нижними конечностями поверхности пола.

Игровая ситуация: «Осень, дует сильный ветер, а на дереве остался один единственный листочек, и все животные в лесу приходят на него посмотреть. Опустятся ножки, и упадет этот листочек. Постарайся его удержать как можно дольше». Дыхание должно быть ровное, произвольное, без задержки.

***Тест для определения силовой выносливости мышц спины*** (автор Н. А. Гукасова).

Ребёнок ложится на живот на пол, ноги фиксирует взрослый. Ребёнок ставит руки на пояс, прогибается (включается секундомер). Время останавливается, когда туловище касается условной горизонтальной линии.

Игровая ситуация: «Дельфин высунулся из воды и ждет, когда дрессировщик даст ему рыбку». «Бабочка взлетела высоко вверх, летит и ищет цветок, на который можно было бы сесть и отдохнуть».

***Тест для определения гибкости позвоночника*** (автор М.А. Рунова). Ребенок становится на гимнастическую скамейку или любой другой предмет высотой не менее 25 см. Для измерения глубины наклона линейку прикрепляют таким образом, чтобы поверхность скамейки соответствовала нулевой отметке. Если при наклоне вперед ребенок не дотягивается кончиком пальцев до нулевой отметки, то результат определяется со знаком минус. При выполнении упражнения ноги в коленях сгибаться не должны.

Игровая ситуация: «Ты стоишь на мосту и видишь, как маленький мальчик роняет свою любимую игрушку в речку. Помоги ему достать игрушку из воды».

***Тест для определения статического равновесия*** (автор М.А. Рунова). Ребенок встает в стойку: пятка правой (левой) ноги примыкает к носку левой (правой) ноги, стопы расположены по прямой линии, руки — вдоль туловища. Время удержания равновесия фиксируется секундомером. Смещение ног с первоначальной позиции, схождение с места, балансирование расцениваются как минус.

Игровая ситуация: «Мы с вами построим поезд. Чей поезд дальше проедет и не сойдет с рельсов!»

**Оценка освоения результатов программы:**

Дети, выполнившие все тесты, с результатами в рамках возрастных норм могут быть отнесены к среднему уровню физической подготовленности (1б.); выше ориентировочных показателей (более трёх показателей) - к высокому уровню физической подготовленности (2б.). Если из семи тестов, ребёнок имеет от трёх и более показателей ниже нормы, то у него низкий уровень физической подготовленности (0б.).

**Содержательный раздел.**

**1. Содержание программы, методы и приёмы.**

Программа включает цикл занятий по обучению физическим упражнениям, различные виды гимнастик, развитию физических качеств.

Форма и тип занятия по программе соответствует занятию классического типа. Способ организации детей на занятии зависит от поставленной цели и задач каждого занятия. На занятиях используются три основных способа организации детей: фронтальный, групповой и индивидуальный.

В содержании работы кружка представлена оздоровительная и развивающая гимнастика.

Главное назначение оздоровительной гимнастики состоит в укреплении здоровья воспитанников, в поддержании физической и умственной работоспособности и активности.

Разминка, целью которой является подготовка организма ребенка к более интенсивной работе в основной части занятия. Ее содержание соответствует содержанию традиционного физкультурного занятия: различные виды ходьбы, бега, корригирующие упражнения и т.д.

Основная часть включает гимнастику (комплекс общеразвивающих упражнений), креативную гимнастику и подвижную игру.

Заключительная часть занятия включает элементы дыхательной гимнастики, самомассажа, упражнения-релаксации, игровые упражнения для формирования правильной осанки, укрепления свода стопы, креативную гимнастику.

**Ведущие методы и приемы.**

Для успешного решения задач программы используются следующие методы и приёмы:

Наглядный метод **–** помогает создать зрительное, слуховое, мышечное представление о движении. Обеспечивает яркость чувственного восприятия и двигательных ощущений ребёнка.

*Наглядно – зрительные приёмы*:

* Показ физических упражнений;
* Имитация;
* Зрительные ориентиры;
* Использование наглядных пособий (рисунков, фотографий).

*Наглядно – слуховые приёмы:* музыка.

*Тактильно – мышечные приёмы:* непосредственная помощь инструктора.

Словесный метод **–** обращён к сознанию детей, помогает осмысленно поставить перед ребёнком двигательную задачу, раскрывает содержание и структуру движения:

* Объяснения; пояснения;
* Указания;
* Подача команд, распоряжений, сигналов;
* Вопросы к детям;
* Беседа; словесные инструкции.

Практический метод **–** закрепляет на практике знания, умения и навыки движений, способствует созданию мышечных представлений о движении.

* Повторение упражнений без изменения и с изменениями;
* Проведение упражнений в игровой форме;

Проведение упражнений в соревновательной форме.

**Содержание программы**

**1-йгодобучения(2 младшая группа)**

**1. Упражнения** **на** **развитие** **основных** **движений:**

1.Ходьба обычная, на носках, на пятках, в полуприсяде, змейкой.

2.Ходьба с различными положениями рук, под счёт педагога, с изменением длины шагов, с перешагиванием через мячи, скамейку, другие препятствия.

3.Бег (в разных направлениях со сменой темпа; выразительный бег: легкий, бег от опасности).

4.Прыжки (с принятием игровой роли: лягушки, кошки; спрыгивание).

5.Ползание и лазание (имитация движений ползающих животных: змеи, жука; ползание на четвереньках со сменой направления и скорости).

**2.** **Упражнения,** **способствующие** **формированию** **правильной** **осанки** **и** **развитию** **опорно-двигательного** **аппарата.**

1.Общеразвивающие упражнения (без предметов, с предметами, стоя, сидя, лежа).

2.Упражнения у стены: подняться на носки - опуститься, опуститься в полуприсед. Колени развести в стороны и др.

3.Упражнеия в равновесии: опуститься в полуприсед, округляя спину и стараясь соединить локти – выпрямиться, развести локти в стороны и др.

4.Упражнения с предметом на голове (мешочек с песком, коробочка); упражнения в ходьбе, ползании.

5.Упражнения-игры с большим гимнастическим мячом.

*Последовательность* *выполнения* *упражнений.*

1. Упражнения в исходном положении стоя.

а) Для укрепления мышц рук и плечевого пояса – потягивание: ребенок поднимает руки вверх и выпрямляет спину, вытягивает позвоночник.

б) Для укрепления мышц плечевого пояса и спины – сведение лопаток: ребенок отводит руки в стороны или назад, прогибая спину, грудная клетка расширяется.

в) Для увеличения подвижности позвоночника, укрепления мышц спины, живота: наклоны и повороты в стороны.

г) Для совершенствования опорной функции ног: различные приседания.

д) Для развития координации движений и воспитания навыка правильной осанки: сохранение равновесия на уменьшенной площади опоры.

2.Упражнения в исходном положении на четвереньках – для вытягивания позвоночника, развития его гибкости и укрепления мышц туловища – выполняются как на месте, так и в движении.

3.Упражнения в исходном положении лежа на спине и животе для укрепления мышц живота и спины – выполняются с разнообразными движениями ног и пригибанием туловища.

**3.** **Упражнения,** **способствующие** **профилактике** **плоскостопия.**

Плоскостопие рассматривается как нарушение функций стопы, которое внешне проявляется в опущении сводов стопы, что вызвано ослаблением мышц и растяжением ее связок. Недостаточное развитие мышц и связок стоп неблагоприятно сказывается на развитии многих движений у детей, приводит к снижению двигательной активности и может стать серьезным препятствием к занятиям многими видами спорта. Таким образом, укрепление опорно-двигательного аппарата, и в частности стопы, имеет большое значение. Наибольший эффект достигается тогда, когда упражнения выполняются босиком.

Дозировка упражнений зависит от возраста и уровня подготовленности детей и может составлять от 4-5 раз на этапе разучивания упражнений до 10-12 раз на этапе закрепления и совершенствования комплекса.

С целью создания положительного эмоционального фона следует выполнять упражнения под музыку. Кроме того, необходимо использовать наглядные пособия (различные картинки,

рисунки), а также загадки, песни, стихотворения, соответствующие сюжету комплекса. Все это будет способствовать повышению интереса и активности детей и, следовательно, более качественному выполнению упражнений.

Основным средством профилактики плоскостопия является специальная гимнастика.

**Корригирующие** **упражнения**

**для** **укрепления** **мышц** **ног** **и** **свода** **стопы**

***Взберитесь*** ***на*** ***палку.***

Сесть на пол (на скамью) и взять в руки палку. Поставить ее вертикально на пол и попробовать на нее «влезть». Для этого надо обхватить палку справа и слева ступнями. Пятки и пальцы тоже упираются в палку. «Взбираться», пока могут сгибаться колени, затем «спуститься» по палке вниз.

***Массаж*** ***ступни.***

Сесть на скамью и вытянуть ноги. Ступней правой ноги сильно массировать чуть повыше икры левую ногу. Затем левой - правую и т. д.

***Разминка*** ***балерины.***

Сесть на скамью и упереться пальцами ног в пол. Начать разминку. Маленькими шажками «идти» вперед, пока ступни не коснутся пола, затем «вернуться» назад, как балерина на пуантах. Следить, чтобы колени не поворачивались внутрь, а пятки были недалеко одна от другой.

***Ловите*** ***мяч*** ***ногами.***

Сесть на пол и подбрасывать ногами маленький мяч. Руки упираются в пол.

***Катайте*** ***мяч.***

Сесть на пол или на стул и поставить ступню на теннисный мячик, катать его от носа к пятке. Это очень хороший массаж! То же другой ногой.

***Игра*** ***в*** ***шарики*** ***и*** ***кольца.***

Сесть на пол, разложив перед собой в линию десять колец. Перед кольцами положить по шарику. Опустить шарики в кольца поочередно: пять - пальцами правой ноги, пять - левой. Затем достать шарики руками (кто половчее, не руками, а пальцами ног) и положить их перед кольцами, а потом кольца опустить на шарики.

***Играйте*** *в* ***мяч*** ***ногами.***

Двое детей садятся на пол друг против друга и, слегка откинувшись назад, упираются руками в пол. Берут ногами теннисные мячи и перебрасывают их друг другу. Не ловить мяч руками!

***Прогулка*** ***с*** ***шариками.***

Пальцами ног удерживать по шарику. Затем, сильно сжав пальцы, двигаться на внешней стороне ступни вперед. Потом попробовать удержать по два шарика или больше. Так с ними и гулять.

***Ходите*** ***с*** ***мячом.***

Взяв теннисный мяч, зажатьего между ступнями. Ходитьнавнешней стороне ступни.

***Прыгайте*** ***с*** ***мячом.***

Зажав мяч между ступнями ног, прыгать на внешней стороне ступни, не роняя мяча! Если же это случится, ловить его ногами. Руками мяч не трогать!

**4. Игры** **и** **упражнения** **на** **развитие** **мелких** **мышц** **лица** **и** **шеи.**

1.Игры и упражнения для развития мышц лица (психо гимнастика).

**«Плакса»** - зажмуривание глаз;

**«Надуем** **шарик»** - надувание щек без сопротивления и с надавливанием;

**«Мы** **удивились»** **-** поднять брови, широко раскрыть глаза;

**«Тигренок»** - обкалывание зубов;

**«Упрямые** **бараны»** **-** нахмурить брови, насупиться;

**«Солнышко** **дразнится»** - высовывание языка и т.д.

2.Гимнастика для глаз.

Зрительная гимнастика является обязательным компонентом коррекционной работы с детьми. Гимнастика для глаз снимает зрительное напряжение, повышает зрительную работоспособность, улучшает кровообращение и способствует предупреждению нарушений зрения и развития глазных заболеваний, а также более быстрому восстановлению работоспособности и эффективному усвоению учебного материала.

***«Моторчик»***

Я моторчик завожу (делают вращательное движение глазами)

И внимательно гляжу. (перед грудью и прослеживают взглядом) Поднимаюсь ввысь, лечу. (встают на носочки и выполняют

Возвращаться не хочу! летательное движение)

***«Мой*** ***веселый,*** ***звонкий*** ***мяч»***

Мой веселый, звонкий мяч, (посмотреть влево – вправо) Ты куда помчался вскачь? (посмотреть влево – вправо) Красный, синий, голубой, (посмотреть вниз — вверх)

Не угнаться за тобой. (круговые движения глазами: налево – вверх – направо – вниз – вправо – вверх – влево — вниз) Зажмурить глаза, потом помигать 10 раз, (повторить 2 раза)

***«Стрекоза»***

Вот какая стрекоза - как горошины глаза. (пальцами делают очки) Влево – вправо, назад – вперед – (глазами смотрят вправо- влево) Ну, совсем как вертолет. (круговые движения глаз)

Мы летаем высоко. (смотрят вверх) Мы летаем низко. (смотрят вниз) Мы летаем далеко. (смотрят вперед) Мы летаем близко. (смотрят вниз)

***«Дождик»***

Дождик, дождик, пуще лей.( смотрят вверх) Капель, капель не жалей. (смотрят вниз)

Только нас не замочи. (делают круговые движения глазами) Зря в окошко не стучи.

***«Буратино»***

Буратино потянулся, (встают на носочки, поднимают руки и смотрят на кончики пальцев)

Вправо – влево повернулся,( не поворачивая головы, смотрят вверх – вниз, вправо – влево)

Вниз – вверх посмотрел. И на место тихо сел.

***«Теремок»***

Терем – терем – теремок! (движение глазами вправо – влево)

Он не низок, не высок. (движение глазами вверх – вниз) Наверху петух сидит,

Кукареку он кричит. (моргают глазами)

***«Ветер»***

Ветер дует нам в лицо. (часто моргают веками)

Закачалось деревцо. (не поворачивая головы, смотрят вправо – влево) Ветер тише, тише, тише… (медленно приседают, опуская глаза вниз) Деревца все выше, выше. (встают и глаза поднимают вверх)

***«Лучик*** ***солнца»***

Лучик, лучик озорной, (моргают глазами)

Поиграй-ка ты со мной. (делают круговые движения глазами) Ну-ка лучик, повернись,

На глаза мне покажись. Взгляд я влево отведу, (отводят взгляд влево) Лучик солнца я найду.

Теперь вправо посмотрю, (отводят взгляд вправо) снова лучик я найду.

**5. Упражнения,** **способствующие** **развитию** **органов** **дыхания.**

(См. Дыхательная гимнастика. Приложение)

**6. Массаж** **и** **самомассаж.**

1. Игры и упражнения с использованием массажеров (мячи с шипами, колечки с шипами, «кочки», массажные ролики, дорожки со следами, гимнастические мячи).

2. Массаж шеи и лица.

3. Массаж ушных раковин.

4. Массаж кистей рук.

5. Пальцевая гимнастика. См. Приложение.

**7. Упражнения,** **способствующие** **развитию** **координационных** **способностей.**

1. Сочетание разных видов ходьбы, с высоким подниманием бедра, в полуприсяде сохраняя правильную осанку.

2. Стойка на одной ноге с закрытыми глазами.

3. Ходьба по гимнастической скамейке, упор - стоя на коленях, сидя.

4. Общеразвивающие упражнения с большими и малыми мячами, гимнастической палкой, обручами.

**8. Упражнения,** **способствующие** **комплексному** **и** **разностороннему** **развитию** **двигательных** **умений** **и** **навыков.**

1.Сочетание движений ногами с одноимёнными и разноимёнными движениями руками.

2. Комплексы общеразвивающих упражнений разной координационной сложности.

3. Упражнения для укрепления мышечно – связочного аппарата стопы.

**9. Упражнения,** **способствующие** **освоению** **элементарных** **умений** **в** **ловле,** **бросках,** **передачах** **мяча.**

1.Ловля, передача, броски индивидуально, в парах, стоя на месте и в шаге.

2.Ловля и передача в движении, броски в цель (обруч, корзина).

**10. Игры** **и** **упражнения** **для** **релаксации.**

**Релаксация** **-** специальный метод, направленный на снятие мышечного и нервного напряжения с помощью специально подобранных игр и упражнений.

**Упражнения** **на** **расслабление** **и** **релаксацию**

**«Яблочко** **по** **блюдечку** **покатилось».** Вращение головой по кругу (по часовой стрелке и наоборот).

**«Качели»**. Наклоны головы вперед-назад, как будто голова на качелях качается кач-кач.

**«Тряпичная** **кукла».** Выполнять повороты корпуса вправо-влево, при этом руки свободно висят вдоль туловища.

**«Мельница».** Руки на плечах и выполняются круговые движения руками назад и вперед.

**«Часы».** Наклоны головы влево-вправо, как будто часики тикают тик- так - руки на поясе или свободно вдоль тела.

**«Колеса».** Руки согнуты в локтях, кисти смотрят вверх. Синхронное однонаправленное вращение и повороты рук в кистях. Далее в обоих упражнениях добавляется синхронное разнонаправленное вращение.

**«Карусели** **и** **качели»**. Руки на поясе. Вращение туловища по кругу сначала в одну сторону, потом в другую. Наклоны туловища вперед-назад, затем - влево-вправо. При выполнении следующей группы упражнений можно одной рукой держаться за стул.

**«Цапля».** Стоя на одной ноге ребенок производит вращение свободной прямой ноги в бедре, затем ноги меняются.

**«Маятник».** Из того же положения - раскачивание прямых ног в бедре вперед-назад, сначала одной ногой, затем другой.

**«Часики».** Махи прямой ногой в стороны. Кроме перечисленных упражнений для регуляции мышечного тонуса используется также массаж и самомассаж.

**2-йгодобучения(средняя** **группа)**

**1. Упражнения** **на** **развитие** **основных** **движений:**

1. Ходьба обычная, на носках, на пятках, в полуприсяде, змейкой.

2. Ходьба с различными положениями рук, под счѐт педагога, с изменением длины шагов, с перешагиванием через мячи, скамейку, другие препятствия.

3.Бег (в разных направлениях со сменой темпа; выразительный бег: легкий, бег от опасности).

4.Прыжки (с принятием игровой роли: лягушки, кошки; спрыгивание).

5.Ползание и лазание (имитация движений ползающих животных: змеи, жука; ползание на четвереньках со сменой направления и скорости).

**2. Упражнения,** **способствующие** **формированию** **правильной** **осанки** **и** **развитию** **опорно-двигательного** **аппарата.**

1.Общеразвивающие упражнения (без предметов, с предметами, из различных и.п. - стоя, сидя, лежа).

2.Упражнения у стены: подняться на носки - опуститься, опуститься в полуприсед, колени развести в стороны и др.

3.Упражнеия в равновесии: опуститься в полуприсед, округляя спину и стараясь соединить локти – выпрямиться, развести локти в стороны и др.

4.Упражнения с предметом на голове (мешочек с песком, коробочка); упражнения в ходьбе, ползании.

5.Упражнения-игры с большим гимнастическим мячом.

**3. Упражнения,** **способствующие** **развитию** **координационных** **способностей.**

1. Сочетание разных видов ходьбы, с высоким подниманием бедра, в полуприсяде сохраняя правильную осанку.

2. Стойка на одной ноге с закрытыми глазами.

3. Ходьба по гимнастической скамейке, упор - стоя на коленях, сидя.

4. Общеразвивающие упражнения с большими и малыми мячами, гимнастической палкой, обручами. Подвижные игры: «Точный расчёт», «Метко в цель», «Мяч водящему», «Тише едешь – дальше будешь», «Мяч в корзину», «Попади в обруч», «День и ночь», «Съедобное и не съедобное», и т.д.

**4. Упражнения,** **способствующие** **развитию** **двигательных** **умений** **и** **навыков.**

1. Сочетание движений ногами с одноимёнными и разноимёнными движениями руками.

2. Комплексы общеразвивающих упражнений разной координационной сложности.

3. Упражнения для укрепления мышечно – связочного аппарата стопы.

**5. Упражнения,** **способствующие** **освоению** **элементарных** **умений** **в** **ловле,** **бросках,** **передачах** **мяча.**

1.Ловля, передача, броски индивидуально, в парах, стоя на месте и в шаге.

2.Ловля и передача в движении, броски в цель (обруч, корзина).

**6. Упражнения,** **способствующие** **профилактике** **плоскостопия.**

Основным средством профилактики плоскостопия является специальная гимнастика. **Корригирующие** **упражнения**

**для** **укрепления** **мышц** **ног** **и** **свода** **стопы**

***Взберитесь*** ***на*** ***палку***

Сесть на пол (на скамью) и взять в руки палку. Поставить ее вертикально на пол и попробовать на нее «влезть». Для этого надо обхватить палку справа и слева ступнями. Пятки и пальцы тоже упираются в палку. «Взбираться», пока могут сгибаться колени, затем «спуститься» по палке вниз.

***Массаж*** ***ступни***

Сесть на скамью и вытянуть ноги. Ступней правой ноги сильно массировать чуть повыше икры левую ногу. Затем левой - правую и т. д.

***Разминка*** ***балерины***

Сесть на скамью и упереться пальцами ног в пол. Начать разминку. Маленькими шажками «идти» вперед, пока ступни не коснутся пола, затем «вернуться» назад, как балерина на пуантах. Следить, чтобы колени не поворачивались внутрь, а пятки были недалеко одна от другой.

***Ловите*** ***мяч*** ***ногами***

Сесть на пол и подбрасывать ногами маленький мяч. Руки упираются в пол.

***Катайте*** ***мяч***

Сесть на пол или на табурет и поставить ступню на теннисный мячик, катать его от носа к пятке. Это очень хороший массаж! То же другой ногой.

***Игра*** ***в*** ***шарики*** ***и*** ***кольца***

Сесть на пол, разложив перед собой в линию десять колец. Перед кольцами положить по шарику. Опустить шарики в кольца поочередно: пять - пальцами правой ноги, пять - левой. Затем достать шарики руками (кто половчее, не руками, а пальцами ног) и положить их перед кольцами, а потом кольца опустить на шарики.

*С* ***пятки*** ***на*** ***пальцы***

Стать прямо на полную ступню, крепко взяться для поддержки за что-нибудь рукой. Подняться на пальцы и опуститься на пятки. Следить, чтобы не получилось прыжка. Колени не сгибать. Упражнение можно выполнять на двух ногах или на одной ноге.

***Играйте*** *в* ***мяч*** ***ногами***

Двое детей садятся на пол друг против друга и, слегка откинувшись назад, упираются руками в пол. Берут ногами теннисные мячи и перебрасывают их друг другу. Не ловить мяч руками!

***Прогулка*** ***с*** ***шариками***

Пальцами ног удерживать по шарику. Затем, сильно сжав пальцы, двигаться на внешней стороне ступни вперед. Потом попробовать удержать по два шарика или больше. Так с ними и гулять.

***Ходите*** ***с*** ***мячом***

Взяв теннисный мяч,зажатьего междуступнями.Ходитьнавнешней стороне ступни.

***Прыгайте*** ***с*** ***мячом***

Зажав мяч между ступнями ног, прыгать на внешней стороне ступни, не роняя мяча! Если же это случится, ловить его ногами. Руками мяч не трогать!

**Игры** **и** **упражнения** **на** **развитие** **мелких** **мышц** **лица** **и** **шеи.**

1.Игры и упражнения для развития мышц лица (психогимнастика)

**7. Упражнения** **для** **развития** **мимических** **мышц**

Эти упражнения помогают создать нервно-мышечную основу, необходимую для полноценного звучания голоса, ясной четкой дикции, предотвратить патологическое развитие движений органов артикуляции, а также снять чрезмерное напряжение артикуляционных и мимических мышц, создать необходимые мышечные действия для свободного владения и управления артикуляционным аппаратом. Тренировка мимических мышц строится на использовании естественных мимических движений

**«Закрой** **глазки»:** закрывать глаза в последовательности: посмотреть вниз, закрыть глаза, придерживая веко пальцем и держать закрытым несколько секунд;

**«Закрой-открой»:** открыть и закрыть глаза три раза подряд;

**«Улыбнись»:** улыбаться с закрытым ртом;

**«Лошадки»:** «фыркать» и вибрировать губами;

**«Гоняем** **воздух»:** надувать щеки, передавая воздух из одной половины рта в другую попеременно;

**«Обиделись»:** опускать углы рта вниз при закрытом рте;

**«Утята»:** втягивать щеки при закрытом рте и т.д.

**«Туда-сюда»:** выдвинуть нижнюю челюсть вперед и вернуть в исходное положение;

**«Коровушки»:** имитация жевания с закрытым и открытым ртом;

**«Дотянись»:** коснуться подбородком поочередно правого и левого плеча

Все эти упражнения проводятся в игровой форме, заинтересовывая ребенка, не превращая занятия в нудные тренировки. При выполнении упражнений добиваться,

чтобы нижняя челюсть свободно и легко опускалась вниз и не мешала произносить звуки. Голову следует держать прямо, не опуская и резко не поднимая. Челюсть опускать плавно и без чрезмерного напряжения.

**2.Гимнастика для глаз.**

***"Весёлая*** ***неделька”***

*Понедельник.*

Всю неделю по — порядку, Глазки делают зарядку. В понедельник, как проснутся, Глазки солнцу улыбнутся, Вниз посмотрят на траву, И обратно в высоту.

**Поднять** **глаза** **вверх;** **опустить** **их** **книзу,** **голова** **неподвижна;** **(снимает** **глазное** **напряжение).**

*Вторник.*

Во вторник часики глаза, Водят взгляд туда – сюда, Ходят влево, ходят вправо Не устанут никогда.

**Повернуть** **глаза** **в** **правую** **сторону,** **а** **затем** **в** **левую,** **голова** **неподвижна;** **(снимает** **глазное** **напряжение).**

*Среда.*

В среду в жмурки мы играем, Крепко глазки закрываем. Раз, два, три, четыре, пять, Будем глазки открывать. Жмуримся и открываем.

Так игру мы продолжаем.

**Плотно** **закрыть** **глаза,** **досчитать** **да** **пяти** **и** **широко** **открыть** **глазки;** **(упражнение** **для** **снятия** **глазного** **напряжения).**

*Четверг.*

По четвергам мы смотрим вдаль, На это времени не жаль, Что вблизи и что вдали Глазки рассмотреть должны.

**Смотреть** **прямо** **перед** **собой,** **поставить** **палец** **на** **расстояние** **25-30** **см.** **от** **глаз,** **перевести** **взор** **на** **кончик** **пальца** **и** **смотреть** **на** **него,** **опустить** **руку.** **(Укрепляет** **мышцы** **глаз** **и** **совершенствует** **их** **координации).**

*Пятница.*

В пятницу мы не зевали Глаза по кругу побежали. Остановка, и опять- В другую сторону бежать.

**Поднять** **глаза** **вверх,** **вправо,** **вниз,** **влево** **и** **вверх;** **и** **обратно:** **влево,** **вниз,** **вправо** **и** **снова** **вверх;** **(совершенствует** **сложные** **движения** **глаз).**

*Суббота.*

Хоть в субботу выходной, Мы не ленимся с тобой. Ищем взглядом уголки, Чтобы бегали зрачки.

**Посмотреть** **взглядом** **в** **верхний** **правый** **угол,** **затем** **нижний** **левый;** **перевести** **взгляд** **в** **верхний** **левый** **угол** **и** **нижний** **правый** **(совершенствует** **сложные** **движения** **глаз).**

*Воскресенье*.

В воскресенье будем спать, А потом пойдём гулять, Чтобы глазки закалялись Нужно воздухом дышать.

**Закрыть** **веки,** **массировать** **их** **с** **помощью** **круговых** **движений** **пальцев:** **верхнее** **веко** **от** **носа** **к** **наружному** **краю** **глаз,** **нижнее** **веко** **от** **наружного** **края** **к** **носу,** **затем** **наоборот** **(расслабляет** **мышцы** **и** **улучшает** **кровообращение).**

Без гимнастики, друзья, нашим глазкам жить нельзя!

***«Дождик»***

Капля первая упала – кап! (сверху пальцем показывают траекторию движения капли, глазами вверх)

И вторая прибежала – кап! (то же самое) Мы на небо посмотрели. (смотрят вверх)

Капельки «кап-кап» запели, Намочили лица, Мы их вытирали. (вытирают» лицо руками)

Туфли – посмотрите – (показывают руками вниз и смотрят глазами вниз)

Мокрыми стали. Плечами дружно поведем, (движения плечами)

И все капельки стряхнем. От дождя убежим, Под кусточком посидим. (присесть, поморгать глазами) Движения плечами. Приседают, поморгать глазами.

***«Листочки»***

Ах, как листики летят. (круговые движения глазами: налево – вверх – направо – вниз вправо – вверх – влево – вниз)

Всеми красками горят Лист кленовый, лист резной, Разноцветный, расписной. Шу-шу-шу, шу- шу- шу. (посмотреть влево – вправо)

Как я листиком шуршу. Но подул вдруг ветерок, Закружился наш листок, Полетел над головой

Красный, желтый, золотой. (посмотреть вверх – вниз)

Шу-шу-шу, шу-шу-шу. Как листиком шуршу. (круговые движения глазами: налево – вверх – направо – вниз – вправо – вверх – влево – вниз)

Под ногами у ребят.( посмотреть влево – вправо)

Листья весело шуршат, (посмотреть вверх – вниз)

Будем мы сейчас гулять И букеты собирать Шу-шу-шу, шу-шу-шу. Как я листиком шуршу. (закрывают глаза, гладят веки указательным пальцем)

***«Елка»***

Вот стоит большая елка, (выполняют движения глазами) Вот такой высоты. (посмотреть снизу вверх)

У нее большие ветки. (посмотреть слева направо) Вот такой ширины. Есть на елке даже шишки, (посмотреть вверх)

А внизу – берлога мишки. (посмотреть вниз)

Зиму спит там косолапый. (зажмурить глаза, потом поморгать 10 раз, повторить 2 раза)

И сосет в берлоге лапу.

**8.Упражнения,** **способствующие** **развитию** **органов** **дыхания.** **Упражнения** **на** **развитие** **носового** **и** **ротового** **дыхания:**

(См. Дыхательная гимнастика. Приложение)

С**овмещение** **навыка** **дыхания** **с** **навыками** **движения:**

на вдохе руки поднимаются вверх, на выдохе опускаются перед собой;

на вдохе руки разводятся в стороны, на выдохе ребенок обхватывает себя руками, голова опускается;

развести руки в стороны, плотно сжать кулаки, большие пальцы оттопырены и смотрят вверх. На вдохе большие пальцы отводятся назад, на выдохе – вперед;

вдох попеременно правой и левой ноздрей. На вдохе правой ноздрей, левую закрывает подушечка мизинца левой руки и наоборот.

**Закрепление** **навыка** **дыхания** **с** **движениями:**

**«Тряпичная** **кукла».** Стоя, на вдохе руки поднимаются вверх, на выдохе расслабленные руки и верхняя часть тела опускаются вниз, влево, вправо.

**«Дровосек».** Стоя, на вдохе руки поднимаются вверх, пальцы в замок, на выдохе напряженные руки и верхняя часть тела резко опускаются вниз.

**«Мельница».** Стоя, одна рука поднята вверх, другая опущена вниз. На вдохе -выдохе руки меняют свое положение.

**«Потягушки».** Стоя, руки сжаты в кулаки большими пальцами внутрь и прижаты к низу живота. На вдохе кулаки, скользя по туловищу, поднимаются над плечами, локти слегка согнуты; прогнуться в спине назад, запрокинуть голову; вытянуться вверх, распрямляя руки и поднимаясь на носки. На выдохе опуститься вниз, достать пальцами до пола.

**9. Массаж** **и** **самомассаж.**

1.Игры и упражнения с использованием массажеров (мячи с шипами, колечки с шипами, «кочки», массажные ролики, дорожки со следами, гимнастические мячи).

2.Массаж шеи и лица.

3.Массаж ушных раковин. 4.Массаж кистей рук.

5.Пальцевая гимнастика. См. Приложение.

**10. Игры** **и** **упражнения** **для** **релаксации.**

**Релаксация** **-** специальный метод, направленный на снятие мышечного и нервного напряжения с помощью специально подобранных игр и упражнений.

См. Приложение.

**Упражнения** **на** **чередование** **напряжения** **и** **расслабления**

Для того чтобы нервно-мышечный аппарат четко координировал движения, необходимо научиться регулировать, изменять степень напряжения мышц, а иногда и совсем расслаблять их. Умение расслабляться помогает одним детям снять напряжение, другим – сконцентрировать внимание, снять возбуждение. Ребенку нужно показать разницу между напряжением и расслаблением, объяснить, что мышечная и эмоциональная раскованность – главное условие для естественной речи. Например, дети могут почувствовать расслабление мышц руки после того, как они с силой сжимают кулачки, представляя, что поднимают и держат тяжелую штангу.

Затем просим их разжать пальцы (расслабиться) и почувствовать это состояние. При этом не следует забывать, что напряжение должно быть кратковременным, а расслабление – более длительным. Необходимо обратить внимание детей на то, как приятно состояние расслабленности.

**"Лодочка".** Ребенок ложится на спину, вытягивая руки над головой. По команде одновременно поднимает прямые ноги, руки и голову. Поза держится максимально долго. Затем выполняется аналогичное упражнение, лежа на животе.

**«Посмотри** **на** **носочки»** И.п. - лежа на спине, ноги вместе, руки по швам. Голова приподнимается над полом так, чтобы ребенок видел пальцы ног. Поза удерживается максимально долго.

**«Легкие** **и** **тяжелые** **руки».** Вначале плавно поднимать руки вперед и назад до уровня плеч и опускать их за спину. Затем покачивание сжатыми в кулаки руками вперед и назад до уровня плеч, пружиня коленями.

**«Снеговик».** И.п. - стоя. Детям предлагается представить, что они - только что слепленный снеговик. Тело должно быть сильно напряжено, как замерзший снег. Ведущий может попробовать "снеговика" на прочность, слегка подталкивая его с разных сторон. Потом снеговик должен постепенно растаять, превратившись в лужицу. Сначала "тает" голова, затем плечи, руки, спина, ноги.

**«Цветочек».** Сесть на корточки, голову и руки опустить. Поднимается голова, корпус, руки через стороны вверх – цветочек расцвел. Цветочек вянет – падает вперед голова, корпус, подгибаются колени.

**«Побежали»** Ребенок лежит на спине, ноги согнуты в коленях, ступни на полу, руки вытянуты вдоль туловища. В течение минуты ноги бегут, сильно топая по полу, верхняя часть туловища и голова остаются неподвижными. После выполнения упражнения ребенок лежит, расслабившись, с закрытыми глазами. Ведущий может провести сеанс релаксации.

«**Марионетки».** Дети представляют, что они куклы-марионетки которых подвешивают за разные части тела. Та часть тела, за которую подвешена кукла, напряжена и не двигается. Все остальные части тела расслаблены и болтаются. «**Кулачки».** Ребенок сгибает руки в локтях и начинает сжимать и разжимать кисти рук, постепенно увеличивая темп. Выполняется до максимальной усталости кистей. После этого руки расслабляются и встряхиваются.

**«Петрушка».** Прыжки на двух ногах одновременно с мягкими, расслабленными коленями и корпусом, висящими ногами и головой.

**«Холодно** **–** **жарко».** По команде «холодно» дети обхватывают себя руками, съеживаются. По команде «жарко» дети расслабляются.

**Упражнения** **на** **расслабление** **и** **релаксацию**

**«Яблочко** **по** **блюдечку** **покатилось».** Вращение головой по кругу (по часовой стрелке и наоборот).

**«Качели»**. Наклоны головы вперед-назад, как будто голова на качелях качается кач-кач.

«**Тряпичная** **кукла».** Выполнять повороты корпуса вправо-влево, при этом руки свободно висят вдоль туловища.

**«Мельница».** Руки на плечах и выполняются круговые движения руками назад и вперед.

**«Часы».** Наклоны головы влево-вправо, как будто часики тикают тик- так - руки на поясе или свободно вдоль тела.

**«Колеса».** Руки согнуты в локтях, кисти смотрят вверх. Синхронное однонаправленное вращение и повороты рук в кистях. Далее в обоих упражнениях

добавляется синхронное разнонаправленное вращение.

**«Карусели** **и** **качели»**. Руки на поясе. Вращение туловища по кругу сначала в одну сторону, потом в другую. Наклоны туловища вперед-назад, затем - влево-вправо.

При выполнении следующей группы упражнений можно одной рукой держаться за стул.

**«Цапля».** Стоя на одной ноге ребенок производит вращение свободной прямой ноги в бедре, затем ноги меняются.

**«Маятник».** Из того же положения - раскачивание прямых ног в бедре вперед-назад, сначала одной ногой, затем другой.

**«Часики».** Махи прямой ногой в стороны.

Кроме перечисленных упражнений для регуляции мышечного тонуса используется также массаж и самомассаж.

**11.Игровой** **стретчинг.**

Игровой стретчинг – это творческая деятельность, при которой дети живут в мире образов, зачастую не менее реальных для них, чем окружающая действительность. Реализация игровых возможностей в целях оздоровления и развития ребенка и составляет суть стретчинга.

Методика игрового стретчинга основана на статичных растяжках мышц тела и суставно-связочного аппарата рук, ног, позвоночника, позволяющих предотвратить нарушения осанки и исправить ее, оказывающих глубокое оздоровительное воздействие на весь организм.

Само манипулирование телом в медленном, а значит, безопасном ритме наиболее эффективно. У детей исчезают комплексы, связанные с физическим несовершенством тела, неумением им управлять. Помимо этого дети приобретают запас двигательных навыков, которые позволяют им чувствовать себя сильными, красивыми, уверенными в себе, создают чувство внутренней свободы.

Занятия игровым стретчингом с детьми от 4-х лет показывают стабильно высокие результаты: дети гораздо меньше болеют, становятся более открытыми для общения не только со взрослыми, но и между собой. А близкие и понятные детям образы сказочного мира позволяют легко выполнять непростые физические упражнения. Упражнения направлены на профилактику различных деформаций позвоночника, укрепление его связочного аппарата, формирование правильной осанки. Кроме этого, развиваются эластичность мышц, координация движений, воспитываются выносливость и старательность.

**1.** **Упражнение** **«Деревце».**

И. п.: сомкнутая стойка, пятки вместе, носки слегка разведены в стороны, руки вдоль туловища. 1-напрячь мышцы бедра, втянуть живот, вытянуть шею; 2-поднять прямые руки над головой, вдох; 3-4 опустить руки, расслабиться, выдох.

**2.** **Упражнение** **«Звезда».**

И. п.: широкая стойка, стопы параллельно, руки вдоль туловища. 1-вытянуть руки в стороны ладонями вниз, вдох, грудную клетку «раскрыть»; 2-руки опустить, расслабиться. Выдох.

**3.** **Упражнение** **«Самолѐт».**

И. п.: сидя на коленях, руки вдоль туловища. 1-выпрямить назад правую (левую) ногу, вдох; 2-руки в стороны, спину выпрямит, выдох.

**4.** **Упражнение** **«Лягушка».**

И. п.: сесть на пол, выпрямить ноги. 1-согнуть ноги в коленях, сложить их подошвами вместе; 2-согнутые ноги развести в стороны, опуская колени как можно ниже к полу;

3-4 удерживая ступни руками и подтягивая их к туловищу, вытягивать позвоночник вверх.

**5.** **Упражнение** **«Рыбка».**

И. п.: лѐжа на животе, руки вдоль туловища ладонями вверх. 1-вытянуть ноги напрячь мышцы ягодиц, вдох; 2-на выдохе оторвать от пола плечи и ноги, не сгибая коленей. Голова и ноги должны находиться на одном уровне.

**6.** **Упражнение** **«Цапля».**

И. п.: сомкнутая стойка, руки вдоль туловища. 1-согнуть правую (левую) ногу и, помогая себе одной или обеими руками, поставить правую (левую) ступню на внутреннюю поверхность левого (правого) бедра как можно выше; 2-развести руки в стороны, удерживать равновесие.

**7.** **Упражнение** **«Лодочка».**

И. п.: лѐжа на животе, руки впереди, ладонь одной руки на тыльной стороне другой руки «носик лодочки», ноги прямые вместе; 1-приподнять руки, ноги и голову, прогнуться и покачаться вперѐд-назад.

**8.** **Упражнение** **«Велосипед».**

И. п.: лежа на спине, упор на предплечья, ноги прямые; 1-поднять ноги вверх и выпрямлять их вперѐд поочерѐдно «крутить педали»; 2- и. п.

**9.** **Упражнение** **«Великаны».**

И. п.: сомкнутая стойка. 1-выпрямиться, подняться на носочки, руки поднять вверх; 2-вернуться в и. п.

**10.** **Упражнение** **«Море».**

И. п.: лёжа на спине, ноги вместе, руки вдоль туловища. 1- согнуть правую (левую) ногу и прижать еѐ к туловищу, вытянутая левая (правая нога на полу); 2-вернуться в и. п.

Календарный учебный график

Календарный учебный график разработан в соответствии нормативно - правовыми документами: Законом «Об образовании в Российской Федерации», Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательнымпрограммам дошкольного образования, Уставом учреждения, требованиями СанПиН и основной образовательной программы МБДОУ – детский сад № 189.

Образовательный период осуществляется с 01 сентября по 29мая. Количество полных недель на реализацию программы дополнительного образования в группах с 3 до 5 лет составляет 36 недель.

Мониторинг осуществляется на основе анализа достижения детьми планируемых результатов освоения программы:

**мониторинг – с 01 по 12 сентября**

**итоговый мониторинг – с 18 по 31 мая**

Качество и продолжительность совместной деятельности соответствует статьям 11.1-11.13 СанПиН 2.4.1.3049-13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы в дошкольных организациях»

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Содержание** | **Возрастные** **группы** | |
| **младшая** | **средняя** |
| **Количество** **групп** | 1 | 1 |
| **Начало** **учебного** **года** | 1.09 | 1.09 |
| **Окончание** **учебного** **года** | 31.05 | 31.05 |
| **Период** **каникул** | 31.12-.11.01 | 31.12.-11.01. |
| **Продолжительность** **учебного** **года** | 36 недель | 36 недель |
| **1** **полугодие** | 16 недель | 16 недель |
| **2** **полугодие** | 20 недель | 20 недель |
| **Количество** **занятий** **в** **неделю** | 1 | 1 |
| **Длительность** **занятия** | 10 минут | 15 минут |
| **Объем** **недельной** **дополнительной** **образовательной** **нагрузки** | 10 минут | 15 минут |

**Календарное планирование.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Месяц** | **№ занятия** | **Дата** | **№ занятия** | **Дата** | **№ занятия** | **Дата** | **№ занятия** | **Дата** |
| Сентябрь | 1 |  | 2 |  | 3 |  | 4 |  |
| Октябрь | 5 |  | 6 |  | 7 |  | 8 |  |
| Ноябрь | 9 |  | 10 |  | 11 |  | 12 |  |
| Декабрь | 13 |  | 14 |  | 15 |  | 16 |  |
| Январь | 17 |  | 18 |  | 19 |  | 20 |  |
| Февраль | 21 |  | 22 |  | 23 |  | 24 |  |
| Март | 25 |  | 26 |  | 27 |  | 28 |  |
| Апрель | 29 |  | 30 |  | 31 |  | 32 |  |
| Май | 33 |  | 34 |  | 35 |  | 36 |  |

Перспективный план работы кружка «Мир спорта» (36 занятий) 1 год обучения

|  |  |
| --- | --- |
|  | Содержание |
| Сентябрь. **1, 2.** | Цели и задачи: провести инструктаж по технике безопасности (на первом занятии месяца)  «Обучение правилам поведения»; профилактика сколиоза и плоскостопия;  учить детей ходить легко, ритмично; развивать силу мышц рук, ног, туловища, гибкость; тренировать умение удерживать равновесие; учить детей действовать по сигналу; учить снимать усталость с помощью точечного массажа и дыхательной гимнастики; воспитывать дружелюбие, уверенность в себе.   1. Разминка «Весёлые шаги». ОРУ «Котята». 2. Весёлый тренинг «Качалочка», «Цапля». 3. Подвижная игра «Теремок». 4. Точечный массаж – комплекс № 1. Дыхательная гимнастика (далее д/г) «Часики», «Трубач». |
| Сентябрь.**3, 4.** | Цели и задачи: профилактика сколиоза и плоскостопия; учить детей ходить и ползать на четвереньках, подражая разным животным; учить энергично отталкиваться и правильно приземляться в прыжках в длину с места; учить занимать правильное исходное положение при метании мешочка вдаль; развивать координацию движений, силу основных мышечных групп туловища и конечностей, выносливость; учить выполнять правила игры; учить расслаблять мышцы после физических нагрузок;  воспитывать потребность в здоровом образе жизни.   1. Разминка «В лесу» (ходьба, ползание на четвереньках, подражая разным животным). 2. ОВД. Полоса препятствий № 1. Весёлый тренинг «Качалочка», «Цапля». 3. Подвижная игра «Птицы и дождь». Точечный массаж – комплекс № 1. Д/г «Часики», «Трубач». |
| Октябрь. **5, 6.** | Цели и задачи: провести инструктаж по технике безопасности (на первом занятии месяца) – «Обучение правилам поведения на физкультурном занятии»; профилактика сколиоза и плоскостопия; учить детей ходить и одновременно выполнять задания для рук и ног; укреплять мышцы рук, ног, спины, живота, бёдер; развивать координацию движений, меткость, тренировать быстроту реакции, умение действовать по сигналу; продолжать учить детей снимать усталость с помощью точечного массажа и дыхательной гимнастики; воспитывать положительный эмоциональный настрой.   1. Ходьба с выполнением упражнений для осанки и стоп. ОРУ «Утята». 2. Весёлый тренинг «Морская звезда», «Стойкий оловянный солдатик». 3. Подвижная игра «Кукушка», «Мяч в кругу». 4. Точечный массаж – комплекс №1. Д/г «Петух», «Каша кипит». |
| Октябрь.**7, 8.** | Цели и задачи: профилактика сколиоза и плоскостопия; обучать детей правильному выполнению ОВД; укреплять мышцы рук, ног, спины, живота, бёдер; развивать координацию движений в задании с мячом; укреплять мышечно-связочный аппарат ног и туловища; тренировать меткость, быстроту реакции, умение действовать по сигналу; проводить профилактику простудных заболеваний с помощью точечного массажа и д/г. воспитывать активность, самостоятельность.   1. Упражнение «Встань прямо», «Ласточка» «Силачи». ОВД. Полоса препятствий № 2. 2. Весёлый тренинг «Морская звезда», «Стойкий оловянный солдатик». 3. Подвижная игра «Сидячий футбол». 4. Точечный массаж – комплекс № 1. Д/г «Петух», «Каша кипит». |
| Ноябрь.**9, 10.** | Цели и задачи: провести инструктаж по технике безопасности (на первом занятии месяца); профилактика сколиоза и плоскостопия; учить соблюдению дистанции во время передвижений; учить энергично отталкиваться и правильно приземляться в прыжках на двух ногах; укреплять мышцы живота, рук, ног; развивать гибкость, быстроту реакции, ловкость и координацию движений; тренировать дыхательную мускулатуру; воспитывать активность в подвижных играх.   1. Ходьба с выполнением упражнений для осанки и стоп. Упр. «Дерево». 2. ОРУ «Весёлый зоосад». Весёлый тренинг «Самолёт», «Потягивание». 3. Подвижная игра «Удочка». Точечный массаж – комплекс № 1. Д/г «Паровозик», «На турнике». |
| Ноябрь.**11, 12.** | Цели и задачи: профилактика сколиоза и плоскостопия; учить детей ходить и бегать легко, ритмично; учить технике правильного выполнения упражнений (прыжки, ползание, метание); укреплять мышцы живота, рук, ног; развивать гибкость, быстроту реакции, меткость, ловкость и координацию движений; учить приёмам расслабления с помощью точечного массажа и дыхательной гимнастики; воспитывать уверенность в себе.   1. Корригирующие упражнения с мячом (бег с мячом над головой, на груди; передача мяча друг другу в колонне над головой). 2. ОВД. Полоса препятствий № 3. Весёлый тренинг «Самолёт», «Потягивание». 3. Подвижная игра «Обезьяны». 4. Точечный массаж – комплекс № 1. Д/г «Паровозик», «На турнике». |
| Декабрь.**13, 14.** | Цели и задачи: провести инструктаж по технике безопасности (на первом занятии месяца); профилактика сколиоза и плоскостопия; тренировать внимание; укреплять мышцы спины, рук, ног, живота; учить детей выполнять действия в соответствии с текстом стихотворения; учить снимать усталость с помощью точечного массажа и дыхательной гимнастики; воспитывать дисциплинированность.   1. Разминка «Ель, ёлка, ёлочка» (для осанки). ОРУ «Матрёшки». 2. Весёлый тренинг «Ах, ладошки, вы, ладошки», «Карусель». 3. Подвижная игра «Зайка беленький сидит». 4. Точечный массаж – комплекс № 2. Д/г «Шагом марш», «Насос». |
| Декабрь.**15, 16.** | Цели и задачи: профилактика сколиоза и плоскостопия; учить технике выполнения основных видов движений; укреплять мышцы рук, ног, живота; развивать двигательные навыки, ловкость, координацию движений в игре с мячом; учить детей приёмам расслабления; воспитывать коллективизм.   1. Разминка в виде самомассажа (плечевых суставов, спины, коленных суставов, ступней). 2. ОВД. Полоса препятствий № 4. Весёлый тренинг «Ах, ладошки, вы, ладошки», «Карусель». 3. Подвижная игра «Салют» (с мячом). 4. Точечный массаж – комплекс № 2. Д/г «Шагом марш», «Насос». |
| Январь.**17, 18.** | Цели и задачи: провести инструктаж по технике безопасности (на первом занятии месяца); профилактика сколиоза и плоскостопия; тренировать умение удерживать равновесие; развивать ловкость, координацию движений, гибкость суставов ног, выносливость; укреплять мышцы ног; учить детей соблюдать правила игры; тренировать дыхательную мускулатуру (профилактика простудных заболеваний);  воспитывать положительный эмоциональный настрой, активность.   1. Разминка «Не урони мешочек». 2. ОРУ «Королевство птиц». 3. Весёлый тренинг «Покачай малышку», «Танец медвежат». 4. Подвижная игра «Попляши, покружись, самым ловким окажись». 5. Точечный массаж – комплекс №2. Д/г «Регулировщик», «Летят мячи». |
| Январь.**19, 20.** | Цели и задачи: профилактика сколиоза и плоскостопия; закреплять умение ходить и бегать с согласованными движениями рук и ног; учить технике выполнения основных видов движений; развивать ловкость, координацию движений, меткость, двигательные навыки, гибкость суставов ног; укреплять мышцы ног; тренировать умение удерживать равновесие; учить детей действовать по сигналу; учить снимать усталость с помощью точечного массажа и дыхательной гимнастики; воспитывать коллективизм.   1. Ходьба, бег с сохранением правильной осанки. 2. ОВД. Полоса препятствий № 5. 3. Весёлый тренинг «Покачай малышку», «Танец медвежат». 4. Подвижная игра «Мой весёлый, звонкий мяч». 5. Точечный массаж – комплекс № 2. Д/г «Регулировщик», «Летят мячи». |
| Февраль. **21, 22.** | Цели и задачи: провести инструктаж по технике безопасности (на первом занятии месяца) – «Обучение правилам поведения»; профилактика сколиоза и плоскостопия; учить ходить легко, ритмично; развивать разнообразие двигательных навыков, силу, гибкость, выносливость; укреплять мышцы рук, ног, живота, ягодиц; учить детей действовать по сигналу; тренировать дыхательную мускулатуру;  воспитывать умение управлять своим поведением.   1. Различные виды ходьбы. 2. ОРУ «С гимнастической палкой». 3. Весёлый тренинг «Маленький мостик», «Паровозик». 4. Подвижная игра «Воробышки и автомобиль». 5. Точечный массаж – комплекс № 2. Д/г «Вырасти большой», «Лыжник». |
| Февраль.**23, 24.** | Цели и задачи: профилактика сколиоза и плоскостопия; учить бегать легко, ритмично; развивать двигательные навыки, силу, гибкость, выносливость, меткость, ловкость; укреплять мышцы рук, ног, живота, ягодиц; учить детей действовать по сигналу; тренировать дыхательную мускулатуру; воспитывать потребность в здоровом образе жизни.   1. Разминка с разными видами бега. 2. ОРУ «С мячом». 3. Весёлый тренинг «Маленький мостик», «Паровозик». 4. Подвижная игра «Сбей кеглю». 5. Точечный массаж – комплекс № 2. Д/г «Вырасти большой», «Лыжник». |
| Март.**25, 26.** | Цели и задачи: провести инструктаж по технике безопасности (на первом занятии месяца); профилактика сколиоза и плоскостопия; учить технике выполнения основных видов движений; укреплять мышцы плечевого пояса, живота, спины, ног; развивать гибкость, координацию движений, ловкость; учить детей действовать по сигналу; тренировать дыхательную мускулатуру; воспитывать уверенность в себе.   1. Массаж спины в парах «Комары». ОВД. Полоса препятствий №6. 2. Весёлый тренинг «Колобок», «Ножницы». Подвижная игра «Ну-ка, донеси!» (ст. подгруппа), «Переложи бусинки» (мл.п/гр). 5. Точечный массаж – комплекс №3. Д/г «Маятник», «Гуси летят». |
| Март.**27, 28.** | Цели и задачи: профилактика сколиоза и плоскостопия; учить детей ходить и бегать с разным темпом; укреплять мышцы плечевого пояса, живота, спины, ног; развивать гибкость, быстроту; учить детей следовать правилам игры; учить снимать усталость с помощью точечного массажа и дыхательной гимнастики;  воспитывать инициативность, уверенность в себе.   1. Ходьба, бег с разным темпом. 2. ОРУ «Со скакалкой». 3. Весёлый тренинг «Колобок», «Ножницы». 4. Подвижная игра «У медведя во бору». 5. Точечный массаж – комплекс № 3. Д/г «Маятник», «Гуси летят». |
| Апрель 29, 30. | Цели и задачи: провести инструктаж по технике безопасности (на первом занятии месяца); профилактика сколиоза и плоскостопия; учить детей энергично отталкиваться и правильно приземляться в прыжках в высоту; укреплять мышцы плечевого пояса, живота, спины, ног; развивать гибкость; тренировать умение детей бегать врассыпную, не наталкиваясь друг на друга; учить действовать по сигналу; учить снимать усталость с помощью точечного массажа и дыхательной гимнастики; воспитывать потребность в здоровом образе жизни.   1. Разминка «Филин» (для осанки). 2. ОРУ «С обручем». 3. Весёлый тренинг «Птица», «Плавание на байдарке». 4. Подвижная игра «Самолёты», «Подпрыгни до ладошки». 5. Точечный массаж – комплекс №3. Д/г «Семафор», «Дровосек». |
| Апрель 31,32. | Цели и задачи: профилактика сколиоза и плоскостопия; учить детей ходить легко, ритмично; укреплять мышцы плечевого пояса, живота, спины, ног; развивать гибкость; развивать внимательность, память; учить детей выполнять действия в соответствии с текстом песенки; тренировать дыхательную мускулатуру;  воспитывать хорошие отношения между детьми группы.   1. Ходьба с различными заданиями. 2. ОРУ «Загадки». 3. Весёлый тренинг «Птица», «Плавание на байдарке». 4. Подвижная игра «Сиди, сиди, Яша». 5. Точечный массаж – комплекс №3. Д/г «Семафор», «Дровосек». |
| Май 33,34. | Цели и задачи: провести инструктаж по технике безопасности (на первом занятии месяца); профилактика сколиоза и плоскостопия; продолжать развивать разнообразие видов движений; укреплять мышцы рук, ног, туловища; улучшать кровообращение в нижних конечностях; развивать двигательные умения, быстроту, координацию движений; учить детей действовать по сигналу; учить снимать усталость с помощью точечного массажа и дыхательной гимнастики; воспитывать коллективизм, умение действовать в команде.   1. Ходьба, бег, подскоки. 2. Упражнение «Подтяни живот». 3. Эстафета «Чья команда быстрее соберёт пирамидку». 4. Весёлый тренинг «Велосипед», «Гусеница». Подвижная игра «День – ночь». 5. Точечный массаж – комплекс №3. Д/г «Сердитый ёжик», «Самолёты». |
| Май 34,35. | Цели и задачи: профилактика сколиоза и плоскостопия; учить ориентироваться в пространстве; укреплять мышцы рук, ног, туловища; улучшать кровообращение в нижних конечностях; развивать гибкость, координацию движений, ловкость в игре с мячом; тренировать умение удерживать равновесие; учить приёмам расслабления; воспитывать положительный эмоциональный настрой.   1. Разминка «Не урони мешочек». 2. ОРУ «Здоровые ножки». 3. Весёлый тренинг «Велосипед», «Гусеница». Подвижная игра «Мой весёлый, звонкий мяч». 4. Точечный массаж – комплекс № 3. Д/г «Сердитый ёжик», «Самолёты». |

Перспективный план работы кружка «Мир спорта» (36 занятий) 2 год обучения

|  |  |
| --- | --- |
|  | **Содержание** |
| Сентябрь. **1, 2.** | «Береги свое здоровье»  Цели и задачи: провести инструктаж по технике безопасности (на первом занятии месяца)  Упражнять в ходьбе и беге на пятках, переступая через кубики; ходьба по гимнастической палке вдоль и поперек; учить подтягивать пальцами ног дорожку с грузом; упражнять в захватывании мяча и других предметов стопами ног и бросание их вдаль.   1. Разминка «Весёлые шаги». 2. ОРУ «Котята». 3. Игровой стретчинг «Деревце». «Качели». 4. Подвижная игра «Точный расчёт» 5. Точечный массаж – комплекс № 1. Дыхательная гимнастика (далее д/г) «Часики», «Трубач». |
| Сентябрь.**3, 4.** | «Волшебные карандаши»  Цели и задачи: Учить захватывать пальцами ног карандаши и перекладывать их; упражнять в сгибании и разгибании ног в коленях с зажатым между стопами мячом; упражнять в ползании на четвереньках, подталкивая перед собой мяч; учить лазанью по гимнастической стенке и ходьбе по ребристой доске; учить выполнять правила игры; учить расслаблять мышцы после физических нагрузок; воспитывать потребность в здоровом образе жизни.   1. Разминка «В лесу» (ходьба, ползание на четвереньках, подражая разным животным). 2. ОВД. Полоса препятствий № 1. 3. Игровой стретчинг «Деревце». «Качели». 4. Подвижная игра «Птицы и дождь». 5. Точечный массаж – комплекс № 1. Д/г «Часики», «Трубач». |
| Октябрь. **5, 6.** | «Ходи правильно»  Цели и задачи: провести инструктаж по технике безопасности (на первом занятии месяца)  Упражнять ходьбе «гусиным шагом»; учить массажу стоп; учить ходьбе на месте, не отрывая пальцев от пола; упражнять в поднимании внутренних сводов стопы, опираясь на внешние своды стоп. Разучить дыхательную гимнастику «Ветер»; воспитывать положительный эмоциональный настрой.   1. Ходьба с выполнением упражнений для осанки и стоп. 2. ОРУ «Утята». 3. Игровой стретчинг «Звезда». «Цветочек». Подвижная игра «Кукушка», «Мяч в корзину». 4. Точечный массаж – комплекс №1. Д/г «Петух», «Каша кипит». |
| Октябрь.**7, 8.** | «Выполняй правильно»  Цели и задачи: Учить ползающим движениям стоп вперед и назад с помощью пальцев ног; упражнять в сведении и разведении пяток; упражнять в сгибании и разгибании стоп (поочередно). Повторить дыхательную гимнастику «Ветер»; обучать детей правильному выполнению ОВД; развивать координацию движений в задании с мячом; укреплять мышечно-связочный аппарат ног и туловища; тренировать меткость, быстроту реакции, умение действовать по сигналу; воспитывать активность, самостоятельность.   1. Упражнение «Встань прямо», «Ласточка» «Силачи». 2. ОВД. Полоса препятствий № 2. 3. Игровой стретчинг «Звезда». «Цветочек». Подвижная игра «Сидячий футбол». 4. Точечный массаж – комплекс № 1. Д/г «Петух», «Каша кипит». |
| Ноябрь.**9, 10.** | «Ловкие ребята»  Цели и задачи: провести инструктаж по технике безопасности (на первом занятии месяца)  Упражнять в ходьбе на наружном своде стопы; закреплять умение ходить по гимнастической палке; закрепить умение ходьбы на месте с высоким подниманием бедра с «подошвенным сгибанием стопы». Разучить дыхательную гимнастику «Надуй шарик»; учить соблюдению дистанции во время передвижений; учить энергично отталкиваться и правильно приземляться в прыжках на двух ногах; развивать гибкость, быстроту реакции, ловкость и координацию движений; тренировать дыхательную мускулатуру; воспитывать активность в подвижных играх.   1. Цели и задачи Ходьба с выполнением упражнений для осанки и стоп. Упр. «Дерево». 2. ОРУ «Весёлый зоосад». Игровой стретчинг «Самолѐт». «Колеса». 3. Подвижная игра «Удочка». 4. Точечный массаж – комплекс № 1. Д/г «Паровозик», «На турнике». |
| Ноябрь.**11, 12.** | «Правильно двигайся»  Цели и задачи: Закрепить умение активного сгибания и разгибания стоп, катание стопами круглого предмета; упражнять прыжкам с небольшим продвижением вперед; совершенствовать ходьбу по гимнастической скамейке и ребристой доске; воспитывать уверенность в себе. Повторить дыхательную гимнастику «Надуй шарик»   1. Корригирующие упражнения с мячом (бег с мячом над головой, на груди; передача мяча друг другу в колонне над головой). 2. ОВД. Полоса препятствий № 3. 3. Игровой стретчинг «Самолѐт». «Колеса». 4. Подвижная игра «Обезьяны». 5. Точечный массаж – комплекс № 1. Д/г «Паровозик», «На турнике». |
| Декабрь.**13, 14.** | «Мы здоровые ребята»  Цели и задачи: провести инструктаж по технике безопасности (на первом занятии месяца)  Закреплять ходьбу по намеченной линии с приставлением пятки к носку; совершенствовать ходьбу на наружных сводах стопы; закреплять круговые вращения стопы; упражнять в собирании пальцами ног ткани, лежащей на полу; воспитывать дисциплинированность. Закрепить дыхательную гимнастику «Надуй шарик»   1. Разминка «Ель, ёлка, ёлочка» (для осанки). 2. ОРУ «Матрёшки». 3. Игровой стретчинг «Лягушка». «Тряпичная кукла».Подвижная игра «Метко в цель». 4. Точечный массаж – комплекс № 2. Д/г «ПЛОВЕЦ», «Насос». |
| Декабрь.**15, 16.** | «Почему мы двигаемся?»  Цели и задачи: Совершенствовать в захвате, приподнимании и удерживании пальцами одной ноги легкого предмета; сгибание и разгибание ног в коленях с зажатым между стопами предметом; учить ходьбе на носках по наклонной плоскости, а также приставным шагом по рейке гимнастической скамейке. Учить технике выполнения основных видов движений; укреплять мышцы рук, ног, живота; развивать двигательные навыки, ловкость, координацию движений в игре с мячом; учить детей приёмам расслабления; воспитывать коллективизм.   1. Разминка в виде самомассажа (плечевых суставов, спины, коленных суставов, ступней). 2. ОВД. Полоса препятствий № 4. 3. Игровой стретчинг «Лягушка». «Тряпичная кукла». 4. Подвижная игра «Салют» (с мячом). 5. Точечный массаж – комплекс № 2. Д/г «ПЛОВЕЦ», «Насос». |
| Январь.**17, 18.** | «Здоровые ребята»  Цели и задачи: провести инструктаж по технике безопасности (на первом занятии месяца)  Закреплять ходьбу на наружных сводах стопы и на носках по наклонной плоскости; тренировать умение удерживать равновесие; развивать ловкость, координацию движений, гибкость суставов ног, выносливость; укреплять мышцы ног; учить детей соблюдать правила игры; тренировать дыхательную мускулатуру (профилактика простудных заболеваний);  воспитывать положительный эмоциональный настрой, активность.  Разучить ОРУ: «матрешка», «красивые сапожки», «резвые ножки», «танец каблучков». Разучить дыхательную гимнастику «Паровоз с грузом» Разминка «Не урони мешочек».   1. ОРУ «Королевство птиц». 2. Игровой стретчинг «Рыбка». «Посмотри на носочки» 3. Подвижная игра «Попляши, покружись, самым ловким окажись». 4. Точечный массаж – комплекс №2. Д/г «САМОЛЁТ», «ШАРИК ЛОПНУЛ». |
| Январь.**19, 20.** | «Дышим легко и тихо»  Цели и задачи: Разучить ОРУ: «гармошка», «елочка», «присядка», «шаг с припаданием». Закрепить дыхательную гимнастику «Паровоз с грузом»   1. Ходьба, бег с сохранением правильной осанки. 2. ОВД. Полоса препятствий № 5. 3. Игровой стретчинг «Рыбка». «Посмотри на носочки» 4. Подвижная игра «Мяч водящему». 5. Точечный массаж – комплекс № 2. Д/г «САМОЛЁТ», «ШАРИК ЛОПНУЛ». |
| Февраль. **21, 22.** | «Ловкачи».  Цели и задачи: провести инструктаж по технике безопасности (на первом занятии месяца)  Совершенствовать ходьбу на наружных сводах стопы по канату приставным шагом; закреплять умение захватывать пальцами ног мелкие предметы; совершенствовать круговые движения стопами ног по максимальной окружности, учить ходить легко, ритмично; развивать разнообразие двигательных навыков, силу, гибкость, выносливость; укреплять мышцы рук, ног, живота, ягодиц; учить детей действовать по сигналу; тренировать дыхательную мускулатуру;  воспитывать умение управлять своим поведением.   1. Различные виды ходьбы. 2. ОРУ «С гимнастической палкой». 3. Игровой стретчинг «Цапля». «Маятник» 4. Подвижная игра «Попади в обруч». 5. Точечный массаж – комплекс № 2. Д/г «ОБНИМИ ПЛЕЧИ», «ПОДУЙ НА ЛИСТИК». |
| Февраль.**23, 24.** | «Собери мячи»  Цели и задачи: Учить балансированию на набивном мяче; учить перепрыгивать через скамейку опираясь обеими руками; учить «гимнастическому» шагу с носка на всю стопу; учить бегать легко, ритмично; развивать двигательные навыки, силу, гибкость, выносливость; учить детей действовать по сигналу; тренировать дыхательную мускулатуру; воспитывать потребность в здоровом образе жизни.   1. Разминка с разными видами бега. 2. ОРУ «С мячом». 3. Игровой стретчинг «Цапля». «Маятник» 4. Подвижная игра «Сбей кеглю». 5. Точечный массаж – комплекс № 2. Д/г «ОБНИМИ ПЛЕЧИ», «ПОДУЙ НА ЛИСТИК». |
| Март.**25, 26.** | «Идём ровно по дорожки»  Цели и задачи: провести инструктаж по технике безопасности (на первом занятии месяца)  Закрепление ходьбы на наружном своде стопы с перекатом; совершенствовать ходьбу по гимнастической палке; укреплять мышцы плечевого пояса, живота, спины, ног; развивать гибкость, координацию движений, ловкость; учить детей действовать по сигналу; тренировать дыхательную мускулатуру; воспитывать уверенность в себе. разучить ОРУ «эквилибристы», «цыплята. Разучить пальчиковую гимнастику – «Апельсин»   1. Массаж спины в парах «Комары». 2. ОВД. Полоса препятствий №6. 3. Игровой стретчинг «Лодочка». «Снеговик». 4. Подвижная игра «Ну-ка, донеси!» (ст. подгруппа), «Переложи бусинки» (мл.п/гр). 5. Точечный массаж – комплекс №3. Д/г «ДРОВОСЕК», «НЫРЯЛЬЩИКИ». |
| Март.**27, 28.** | «Что такое правильная осанка»  Цели и задачи: Совершенствовать ходьбу на носках с высоким подниманием бедра и ходьбу по гимнастической палке прямо и боком; разучить ОРУ «лыжная тренировка», «разминка», «куры на месте», «раскатаем тесто»; учить детей следовать правилам игры; учить снимать усталость с помощью точечного массажа и дыхательной гимнастики; воспитывать инициативность, уверенность в себе. Закрепить пальчиковую гимнастику – «Апельсин»   1. ОРУ «Со скакалкой». Игровой стретчинг «Лодочка». «Снеговик». 2. Подвижная игра «Съедобное и не съедобное». 3. Точечный массаж – комплекс № 3. Д/г «ДРОВОСЕК», «НЫРЯЛЬЩИКИ». |
| Апрель 29, 30. | «Дружные ребята»  Цели и задачи: провести инструктаж по технике безопасности (на первом занятии месяца)  Совершенствовать повороты голени внутрь и наружу; упражнять в прыжках с небольшим продвижением вперед на носках; учить детей энергично отталкиваться и правильно приземляться в прыжках в высоту; развивать гибкость; тренировать умение детей бегать врассыпную, не наталкиваясь друг на друга; учить действовать по сигналу; учить снимать усталость с помощью точечного массажа и дыхательной гимнастики; воспитывать потребность в здоровом образе жизни, закрепить ОРУ из положения сидя и лежа. Игра для ног-«собери пальцами ног тряпочки»   1. Разминка «Филин» (для осанки). 2. ОРУ «С обручем». 3. Игровой стретчинг «Велосипед». «Яблочко по блюдечку покатилось» 4. Подвижная игра «Самолёты», «Подпрыгни до ладошки». 5. Точечный массаж – комплекс №3. Д/г «ГАРМОШКА», «МОЛОТОК». |
| Апрель 31,32. | «Отдыхай и расслабляйся»  Цель: Упражнять в ходьбе на носках и пятках, учить детей ходить легко, ритмично; укреплять мышцы плечевого пояса, живота, спины, ног; развивать гибкость; развивать внимательность, память; учить детей выполнять действия в соответствии с текстом песенки; тренировать дыхательную мускулатуру; воспитывать хорошие отношения между детьми группы. Пальчиковая гимнастика «Семья»   1. ОРУ «Загадки». Игровой стретчинг «Велосипед». «Яблочко по блюдечку покатилось» 2. Подвижная игра «Сиди, сиди, Яша». 3. Точечный массаж – комплекс №3. Д/г «ГАРМОШКА», «МОЛОТОК». |
| Май 33,34. | «Держи равновесие»  Цели и задачи: провести инструктаж по технике безопасности (на первом занятии месяца)  Учить детей лазанию по гимнастической стенке, не пропуская реек, упражнять в равновесии. Учить удерживать равновесие и координацию. Учить выполнению упражнений для профилактики нарушения осанки. Упражнять в сведении и разведении пяток; воспитывать коллективизм, умение действовать в команде.   1. Ходьба, бег, подскоки. Упражнение «Подтяни живот». 2. Эстафета «Чья команда быстрее соберёт пирамидку». 3. Игровой стретчинг «Великаны». «Мельница». 4. Подвижная игра «День – ночь». 5. Точечный массаж – комплекс №3. Д/г «ШАРИК ЛОПНУЛ», «ПОЛЁТ В КОСМОС». |
| Май 34,35. | «В лесу»  Цели и задачи: Закреплять умение ходить по гимнастической скамейке; учить ориентироваться в пространстве. Развивать любовь к природе, чувство товарищества. Закрепить умение пролезать в обруч правым и левым боком; развивать гибкость, координацию движений, ловкость в игре с мячом; тренировать умение удерживать равновесие; учить приёмам расслабления; воспитывать положительный эмоциональный настрой.  Обучать детей дыхательным упражнениям. Разминка «Не урони мешочек».   1. ОРУ «Здоровые ножки». 2. Игровой стретчинг «Великаны». «Мельница». 3. Подвижная игра «Тише едешь – дальше будешь». 4. Точечный массаж – комплекс № 3. Д/г «ШАРИК ЛОПНУЛ», «ПОЛЁТ В КОСМОС». |

**2.** **Формы** **работы** **с** **семьями.**

**Семья** **и** **детский** **сад** – те структуры, которые в основном определяют уровень здоровья ребенка. Система тесного сотрудничества с семьей является острой необходимостью. В работу родители вовлекаются поэтапно.

Но родители не должны всю работу оставлять дошкольным учреждениям. Профилактика и должны проводиться и в домашних условиях. В первую очередь, они должны уделять пристальное внимание обуви ребенка: она должна быть удобной, соответствовать размеру. Обязательно должен быть каблук 2-3 см. Нельзя донашивать обувь за кем-то – это должны быть только новые модели. Кроме того, в конце долгого дня можно сделать ребенку ванночку для ног и помассировать его ступни. Все это поможет снять усталость и напряжение с ног, поможет мышцам расслабиться.

***На*** ***первом*** ***этапе*** выявляется уровень осведомленности взрослых в вопросах оздоровления детей, отношения родителей к занятиям физической культурой в детском саду. Чаще всего это происходит путем *анкетирования* *(анкета* *прилагается).*

***Второй***–подразумевает составления *перспективного* *плана* *и* *плана* *работы* *с* *родителями.*

***На*** ***третьем*** *-* знакомят родителей с данными о состоянии детей и мероприятиях по решению задач сохранения и укрепления их здоровья.

***На*** ***четвертом*** *–* устанавливаются партнерские отношения между инструктором, педагогами и родителями с целью организации различных мероприятий посредством физической культуры.

Организуя взаимодействие с семьей по вопросам физического воспитания детей, мы используем следующие ***формы*** ***работы:***

***Анкетирование,*** ***опросники,*** ***тесты***

Этот метод позволяет нам получить информацию от родителей по вопросам физкультурно-оздоровительной работы в детском саду, получить информацию о ребенке, о его жизни в семье, анализировать качество проводимой работы с родителями. ***Родительские*** ***собрания,*** ***конференции,*** ***творческие*** ***гостиные,*** ***«круглые*** ***столы»*** Это действенные формы работы с родителями, знакомящие с задачами и методами физической культуры (с учетом возрастных особенностей воспитанников); пропагандирующие лучший опыт семейного воспитания.

***Беседа*** *–* наиболее доступная и эффективная форма установления связи инструктора по ФК с семьей, во время которых можно обменяться мнениями или оказать родителям своевременную помощь.

***Групповые,*** ***индивидуальные*** ***и*** ***тематические*** ***консультации***

Организуются с целью получения ответов на все интересующие родителей вопросы. С учетом специфики работы специалиста, невозможности ежедневного общения с родителями наиболее приемлемыми являются *наглядно-информационные* *формы* *работы:*

***Наглядно*** ***–*** ***информационные*** ***формы***

Информационные стенды – информация о программах по физической культуре, используемых в детском саду; перечь рекомендуемой литературы; игры и подводящие упражнения, которые можно делать в домашних условиях и др.;

Папки – передвижки – знакомящие родителей с системой по оздоровлению дошкольников; информация о том чему можно научить ребенка в определенном возрасте; Результаты диагностических исследований об изменениях в состоянии здоровья детей на всех этапах работы;

Рекомендации, практические советы.

Выставки детских рисунков (совместные работы педагогов и детей, родителей и детей);

Конкурсы, выставки совместных работ детей и родителей ***Совместные*** ***физкультурные*** ***праздники*** ***и*** ***развлечения***

Основная их цель – помочь каждому ребенку проявить себя ,ощутить себя членом команды, разделить с товарищем ответственность за ее победу, показать свои лучшие качества. Участие в соревнованиях детей и родителей благотворно влияет на взаимоотношения в семье, вызывает чувство гордости за общие и индивидуальные победы, позволяет лучше узнать друг друга и побуждает родителя поощрять спортивные интересы ребенка.

Работа по физическому воспитанию детей дошкольного возраста, сочетающая традиционные и нетрадиционные формы работы с родителями, рассчитаны не на один год

**Приложения.**

Занимательная разминка.

*Виды ходьбы*: на носках; на пятках; одна нога на пятке, другая на носке; скрестным шагом вперёд; в полуприседе; спиной вперёд; пятки вместе, носки врозь; носки вместе, пятки врозь; приставным шагом, боком; с упражнениями для рук; обычная.

*Виды бега*: лёгкий на носочках; сильно сгибая ноги назад; галопом правым и левым боком; бег со сменой движения.

*Виды прыжков*: прыжки на двух ногах, подскоки (прыжки с ноги на ногу).

*Виды ходьбы на четвереньках*: «Раки» - и.п. сидя, ноги вместе, руки по бокам на полу, переносить туловище к ногам; «Обезьянки» - высокие четвереньки; «Муравьишки» - средние четвереньки на ладонях и коленях.

**Упражнение «Ласточка».** Ребёнок садится на пятки, опираясь на руки перед собой, после чего выпрямляет правую ножку. Он должен также сидеть на левой пяточке. После этого разводит руки в стороны, выпрямляет спинку и в этом положении должен немного постоять. После чего нужно отдохнуть и повторить то же самое с другой ногой.

**Упражнение «Силачи».** Исходное положение: стоя, кисти ─ к плечам. На счет 1 ─ свести локти вперед, крепко сжать кулаки; 2 ─ вернуться в исходное положение. Повторить это упражнение 5 раз.

**Упражнение «Ель, ёлка, ёлочка».** Педагог предлагает детям пойти в лес. Дети идут по залу (площадке). «В лесу стоят высокие ели, встаньте ровно, как эти стройные ели, подтянитесь, выпрямитесь». Дети останавливаются, принимают позу правильной осанки (голова, туловище, ноги прямо) и раздвигают руки – «ветви» слегка в стороны, ладонями вперёд. «Пойдём дальше в лес, посмотрим, есть ли у высокой ели сестрички?» Дети идут за педагогом. Он останавливается: «Вот и сестрички ели – ёлки, они пониже, но такие же стройные, красивые». Педагог предлагает детям встать, как ёлки – принять правильную осанку, но в полуприседе. «Пойдём, дети, поищем ещё сестричек елей. Вот они совсем маленькие, но и удаленькие: красивые и тоже стройные». Педагог просит детей стать маленькими ёлочками. Дети садятся на корточки, голова прямо, спина выпрямлена, руки ладонями слегка разведены в стороны. Игра повторяется несколько раз. Педагог поощряет детей, выполнивших задание правильно.

Ожидаемые результаты: воспитание и формирование правильной осанки; тренировка внимания.

**Упражнение «Филин»**

Дети сидят. По сигналу педагога «День!» дети – «филины» медленно поворачивают головы вправо и влево. По сигналу «Ночь!» дети смотрят вперёд и взмахивают руками – «крыльями», опуская их вниз, протяжно, без напряжения, произносят «у-у-ффф». Повторить 2-4 раза. Контролировать осанку.

Ожидаемые результаты: развитие координации движений рук с дыхательными движениями; тренировка зрения и слуха.

**Массаж спины «Комары»** (дети встают парами).

Мой приятель Валерий Петров Никогда не кусал комаров, (Растирают спины ладонями.)

Комары же об этом не знали И Петрова частенько кусали (Легко постукивают пальцами по спине.)

«Кусь-кусь-кусь! » (Легко пощипывают.)

«Кусь-кусь-кусь! » Я Петрова не боюсь. Буду я его кусать, (Поколачивают кулачками.)

Буду я его щипать: Эй, Валерий, убегай! Комаров не догоняй. (Поглаживают ладонями спину. Затем поворачиваются на 180` и повторяют массаж.)

**Полоса препятствий. (ОВД)**

*Задачи.*

Обучать основным видам движений в игровой форме, развивать координацию движений, ориентировку в пространстве, выносливость, учить выполнять правила игры.

*Перечень игровых заданий*.

№ 1 Ходьба по верёвке прямо. Прыжки в длину с места. Ползание на четвереньках прямо до ориентира. Метание мешочка вдаль.

№ 2 Ходьба, перешагивая через модули. Прыжки вверх, ударить в бубен. Пролезание в обруч прямо.

Катание мячей.

№ 3 Ходьба по наклонной доске. Прыжки из обруча в обруч. Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке. Метание в цель.

№ 4 Ходьба по ребристой доске. Прыжки с продвижением змейкой через верёвку. Лазание по гимнастической стенке с пролёта на пролёт. Бег между ориентирами

№ 5 Ходьба по гимнастической скамье. Прыжки через несколько гимнастических палок. Пролезание под скамейкой прямо. Кегельбан.

№ 6 Ходьба. Прыжки через кубики. Лазание по гимнастической лестнице приставным шагом. Бросание и ловля большого мяча.

**Подвижные игры.**

Общеизвестно, что игры для детей дошкольного возраста являются средством социальной и физиологической адаптации. Они должны вызывать интерес детей, развивать физические качества, смекалку и сообразительность.

**«Попляши, покружись, самым ловким окажись».** Ребята разбиваются на пары и берутся за руки, стоя лицом друг к другу. По сигналу взрослого: «Попляшем» - они приседают и приплясывают.   Через   некоторое  время   взрослый  говорит: «А теперь покружимся!» - и ребята кружатся в парах. Когда же он произнесет: «Стой!», дети должны остановиться и, продолжая держаться за руки, устоять на одной ноге, отведя другую назад.

«Теремок». Детей должно быть не меньше 6. заранее нужно договориться, кто будет мышка, лягушка, зайчик… Животные могут быть самые разные, необязательно, как в сказке. Все зависит от количества и желания детей. Только мишка-ловишка должен быть один.

Все берутся за руки, идут по кругу и поют:

«Стоит в поле теремок, теремок, Он не низок не высок, не высок,  
Вот по полю, полю мышка бежит, У дверей остановилась и стучит»  
Мышка выбегает в круг и говорит: «Кто-кто в теремочке живет,  
Кто-кто в невысоком живет?» И остается в кругу.

Остальные дети снова идут по кругу и снова говорят те же слова, но вместо мышки называют лягушку. Каждый раз названные дети выбегают в круг и  спрашивают:

«Кто-кто в теремочке живет, Кто-кто в невысоком живет?»  
Им отвечают стоящие внутри круга:  
«Я - мышка-норушка…»

«Я – лягушка-квакушка…а ты кто?»  
Услышав ответ, говорят: «Иди к нам жить».

Остается один медведь. Он ходит вокруг собравшихся животных,  когда его спрашивают: «А ты кто?», - говорит: «А я мишка - всех ловишка!» Дети разбегаются, и мишка их ловит.

Пойманный становится мишкой.

**«Кукушка».** Правила игры: дети занимают обручи (гнезда, одна кукушка без гнезда, звучит музыка, дети разбегаются по группе - «летают», заканчивается музыка, дети занимают обручи, кукушка тоже, кому обруча не хватает, тот становится «кукушкой» (3 раза).

**«Мяч в кругу»** Цель.Совершенствовать навык отталкивания мяча, учить ориентироваться в пространстве, развивать фиксацию взора, активизировать прослеживающую функцию глаза.

Ход.Дети сидят на корточках на полу, образуя круг. Педагог (взрослый) дает одному из участников игры мяч-Колобок (на нем нарисованы или приклеены глаза, нос, рот) и читает стихотворение.

*Колобок, Колобок,*

*У тебя румяный бок.*

*Ты по полу покатись*

*И Катюше (ребятам) улыбнись!*

По просьбе педагога (взрослого) («Катенька, покати мячик Диме») девочка прокатывает мяч двумя руками названному участнику. Тот, получив мяч, прокатывает его другому ребенку, которого назвали по имени, и т.д. Правила:мяч нужно отталкивать посильнее, чтобы

он докатился до другого участника игры, а также подавать выкатившийся из круга мяч.

Дозировка:каждый ребенок прокатывает мяч 2-3 раза.

**«Мой весёлый, звонкий мяч».** Цель:учить катать мяч в прямом направлении, отталкивать его энергично, развивать умение ориентироваться в пространстве, активизировать прослеживающую функцию глаза.

Ход.Ребенок с мячом в руках подходит к обозначенному месту (шнур, полоска пластыря, цветной кружочек) и выполняет действия в соответствии со стихотворным текстом.

*Наш весёлый, звонкий мячик* (толкает мяч двумя руками)

*Мы прокатим далеко.*             (смотрит, куда он покатился),

*А теперь его догоним*.            (бежит за мячом, догоняет его.)

*Это сделать нам легко!*          (поднимает мяч над головой: «Поймал!»)

В зависимости от диаметра мяча ребенок может прокатывать его одной рукой, чередуя правую и левую руку, если маленький (диаметром 5-8 см) или двумя руками, если большой (диаметром 18-20 см).

Правила:ребёнок смотрит вперед, прежде чем катит мяч. Не бежит за мячом сразу, а дожидается речевого сигнала. Дозировка:3-4 раза.

**«Сбей кеглю».** Цель.Развивать элементарные навыки попадания мячом в цель умение энергично отталкивать мяч в заданном направлении, развивать фиксацию взора.

Ход.Педагог (взрослый) ставит две-три кегли на расстоянии 1-1,5 м от ребенка,  дает ему большой мяч.

Ребенок приседает на корточки, наклоняется, ставит ноги чуть шире плеч в обозначенном взрослым месте (цветной кружок или шнур), прокатывает мяч двумя руками вперед, стараясь сбить кегли. Затем идет за ним, поднимает и возвращается.

Педагог (взрослый) сопровождает свой показ такими словами:

*Посмотри, какие кегли.*          (педагог указывает на кегли)

*Ровно-ровно в ряд стоят!*

*К ним направим мяч умело*  (толкает мяч двумя руками)

*И они уже лежат!*                 (обращает внимание на сбитые кегли)

Правила:энергично отталкивать мяч двумя руками,  смотреть вперед на кегли.

Дозировка:3-4 раза.

«Салют». Цель: развивать  ловкость, зрительно – двигательную координацию.

Ход.Дети берут мячи разных цветов и свободно располагаются по залу. Взрослый вместе с детьми произносит:

*Это не хлопушки: Выстрелили пушки. Люди пляшут и поют.*

*В небе - праздничный салют!*(дети подбрасывают мячи и ловят их).

По сигналу взрослого: «Закончился салют!» дети перестают бросать мячи вверх.

Правила:подбрасывать мяч вверх можно только после команды «Салют».

Дозировка:3-4 раза.

**«Весёлые мячи».** Цель: развивать быстроту реакции, ориентировку в пространстве, зрительно – двигательную координацию.

Ход.Дети с мячами в руках выстраиваются  на исходной линии в шеренгу. Педагог произносит слова:

*Раскатились все мячи, покатились.*  Дети бросают мячи из-за  головы    и бегут за ними.

*Вот распрыгались мячи, разыгрались*  Прыгают на двух ногах на месте с мячами в руках.

*Наши яркие мячи, разноцветные мячи.*

*В уголок бегут мячи, убегают.*                   Дети бегут на исходную линию.

*Там попрятались мячи, отдыхают.*              Присаживаются на корточки.

Правила:действовать согласно тексту стихотворения.

Дозировка:3-4 раза.

**«Обезьянки».** Цель: развивать координацию движений, учить лазать по лестнице – стремянке, развивать ловкость, учить действовать поочередно.

Описание игры. Дети сидят на стульчиках, воспитатель читает стихотворение:

«Лучшие качели гибкие лианы – Это с колыбели знают обезьяны.

Кто весь век качается Да – да – да, Тот не огорчается – никогда.

Дети по одному взбираются на «дерево» лесенку. Другие смотрят, каждый пробует лазать.

**«Птицы и дождь».** Цель: развивать умение влезать и слезать с гимнастической стенки одноименным и разноименным способами.

Содержание: на площадке, недалеко от гимнастической стенки бегают дети – это птицы. Воспитатель говорит: «Дождь пошел», «Буря налетела». Птицы спешат укрыться на дереве (гимн. стенка). «Солнце выглянуло», «Дождь прошел». Дети слезают, бегают по площадке. Игра повторяется 3-4 раза.

**«Ровным кругом».** Цель: ходить ритмично по кругу, сохраняя интервал; не заходить в круг.

Выполнять движения, показанные педагогом.  
Ход игры. Дети, взявшись за руки, ритмично идут по кругу, говоря:

Ровным кругом  
Друг за другом  
Мы идем за шагом шаг.  
Стой на месте!  
Дружно вместе  
Сделаем вот так

С окончанием слов останавливаются и повторяют движение, которое показывает педагог, например,  повернуться, наклониться, присесть.

**«Ну-ка, донеси!»** (4-7 лет). В зале дети сидят на стульчиках. У каждого ребёнка под ногами простынка. Нужно захватить пальцами одной ноги эту простынку и, ни разу не уронив её, дотащить любыми способами (например, скача на одной ноге или на четвереньках) до противоположного конца зала. То же повторить другой ногой. Игру можно проводить парами (соревнуясь). Выигрывает тот, кто это сделает быстрее, не уронив простынки. Ожидаемые результаты: укрепление  мышечно-связочного аппарата стоп; развитие ловкости.

**«Сидячий футбол»** (3- 7 лет). Дети сидят на полу, на ковре, ноги согнуты в коленях и прижаты к животу. Одна шеренга располагается лицом к другой. Движением ног вперёд отбросить мяч к сидящему напротив ребёнку. Он ловит его руками, а затем ногами резко откатывает мяч своему партнёру. Можно усложнить игру: ловить отбрасываемый мяч ногами; прокатывать его то одной, то другой ногой; сбивать мячом кегли, которые ставят на ровном расстоянии между играющими. После игры педагог предлагает детям лечь на спину, поднять руки и потянуться (поднять голову и смотреть вперёд). При этом по указанию педагога показать нижние зубы, нижняя челюсть перемещается вперёд. Ожидаемые результаты: развитие координации движений; укрепление мышечно-связочного аппарата ног и туловища; тренировка меткости, быстроты реакции; умение действовать по сигналу.

**«Подпрыгни до ладошки»** (2-5 лет). Дети сидят на скамье или стоят. Педагог подзывает то одного, то другого ребёнка и предлагает ему дотянуться до ладони, а с 4-5 лет – подпрыгнуть повыше так, чтобы головой достать до его ладони. Руку педагог держит на небольшом расстоянии от головы ребёнка. Вариант игры: подпрыгнуть и достать рукой бубен, яркую игрушку или колокольчик, который педагог держит на некотором расстоянии от головы ребёнка. Самые прыгучие дети соревнуются между собой, прыгая на ещё большую высоту. Ожидаемые результаты: развитие ловкости, быстроты реакции и движений, чувства равновесия, устойчивого внимания; воспитание дисциплины; формирование правильной осанки.

**Дыхательная гимнастика.**

1. «ДРОВОСЕК»

Встаньте прямо, ноги чуть шире плеч. На вдохе сложите руки топориком и поднимите их вверх. Резко, словно под тяжестью топора, вытянутые руки на выдохе опустите вниз, корпус наклоните, позволяя рукам "прорубить" пространство между ногами. Произнесите "бах". Повторите с ребенком шесть-восемь раз.

2. «СЕРДИТЫЙ ЁЖИК»

Встаньте, ноги на ширине плеч. Представьте, как ежик во время опасности сворачивается в клубок. Наклонитесь как можно ниже, не отрывая пятки от пола, обхватите руками грудь, голову опустите, произнеся на выдохе "п-ф-ф" - звук, издаваемый сердитым ежиком, затем "ф-р-р" - а это уже довольный ежик. Повторите с ребенком три-пять раз.

3. «САМОЛЁТ».

Дети стоят. Развести руки в стороны ладонями кверху. Поднять голову вверх – вдох. Сделать поворот в сторону, произнося «жжж…» - выдох; стать прямо, опустить руки – пауза. Повторить 2-4 раза в каждую сторону.

4. «ЧАСИКИ»

Встать прямо, ноги врозь, руки опустить. Размахивая прямыми руками вперед и назад, произносить «тик-так». Повторить 10-12 раз,

5. «ТРУБАЧ»

Сесть, кисти рук сложить в трубочку, поднять почти вверх, ленно выдыхая, громко произносить «п-ф-ф». Повторить 4-5 раз,

6. «ПЕТУХ»

Встать прямо, ноги врозь, руки опустить. Поднять руки в с троны, а затем хлопнуть ими по бедрам. Выдыхая, произносить «ку-ре-ку». Повторить 5-6 раз.

7. «КАША КИПИТ»

Сесть, одна рука на животе, другая - на груди. При втягивании живота сделать вдох, при выпячивании — выдох. Выдыхая, громко произносить «ф-ф-ф-ф-ф». Повторить 3-4 раза.

8. «ПАРОВОЗИК»

Ходить по комнате, делая попеременные махи согнутыми и нищ тях руками и приговаривая «чух-чух-чух». Повторять 20-30 с.

9.«ОБЖОРА» Вдох ртом, затем медленный выдох носом.

**10. «**ШАР**»** Вдохнуть ртом, затем выдохнуть через рот.

11.«ТЁПЛЫЙ ВЫДОХ» Вдохнуть носом, руки поднести ко рту. Сделать медленный выдох открытым ртом. Повторить вдох через нос. Ощущаем тепло выдыхаемого воздуха ладонями.

12. «СОПЕЛКИ» Вдох носом, затем выдох через нос.

13. «ЦВЕТОК» Легким движением поднимать руки через стороны вверх, слегка поднимаясь на носочках (вырос цветок) - глубокий вдох носом; при этом слегка надуть живот, как шарик. Медленно и плавно опускать руки вниз через стороны, встать на пятки (распустился цветок) – одновременный медленный выдох ртом как будто через трубочку.

14. «ВЕТЕР» Руки на поясе. Наступила зима (лето, осень, весна). Стало холодно (тепло). Сильный вдох носом. Подул северный (южный, теплый, холодный) ветер. Медленный выдох ртом, как бы через трубочку. В момент выдоха пальцем прерывать воздушную струю, чтобы получился звук штормового ветра ш-ш-ш-ш. Если у ребенка не получается, то щеки можно придерживать другой рукой.

15. «ПИЛА» Стоя, имитировать пилку бревна, руки на себя – вдох, руки от себя с замедленным движением – выдох.

16. «ХЛОПКИ» Стоя, опустить руки вдоль туловища. На вдох – развести руки в стороны, на выдох – поднять прямую ногу и сделать хлопок под коленом. Поочередно правую и левую ногу.

20. ШАРИК ЛОПНУЛ»

Широко развести руки в стороны и глубоко вдохнуть носом, выдуть его в воображаемый шарик через рот «ф-ф-ф….», медленно соединяя ладони под шариком. Затем по хлопку ведущего шарик лопается – дети хлопают в ладоши, произнося: «ш-ш-ш…».

21. «ОБНИМИ ПЛЕЧИ» Поднять руки на уровень плеч. Согнуть их в локтях. Повернуть ладони к себе и поставить их перед грудью, чуть ниже шеи. Бросать руки параллельно друг другу. Спокойный темп шагов. Одновременно с каждым броском, когда руки теснее всего сошлись, повторить короткие шумные вдохи. Руки не уводить далеко от тела, локти не разгибаются. Выдох произвольный.

22.«МОЛОТОК» Стоя, выполнять наклоны туловищем. Руки вытянуты вперед, пальцы сомкнуты в замке. Наклон – вдох. Выдох произвольный.

23.«НАСОС» Сжимаем руки в кулаки, поднимаем их перед собой, как бы держим воображаемый насос. Медленно наклоняясь вперед, на выдохе произносим с-с-с-с. Выпрямляемся, и непроизвольно делаем вдох.

24.«ПЛОВЕЦ». Встали прямо. Ноги поставили на ширине плеч. Плечи не поднимаются. На вдох – руки вперед и плавно отводим в разные стороны. На выдох – руки опускаем вниз. После того как отработали, можно выполнять движения наоборот – выдох – руки вперед и плавно отводим в разные стороны, вдох – руки опускаем вниз.

25. «НОЖНИЦЫ». Встать прямо. Плечи не двигаются. Руки вытянуть вперед и совершать перекрестные движения руками. Вдох и выдох ровный, четкий.

**26.** «ПОДУЙ НА ЛИСТИК»

Сделать глубокий вдох и подуть на воображаемый листик на ладони.

27.«НА ТУРНИКЕ»

Стоя, палку держать перед собой. Поднять палку вверх, подняться на носки – вдох, палку опустить назад на лопатки – выдох. На выдохе произносить: «ш-ш-ш-ш…».

28.«ГАРМОШКА»

Положить руки на рёбра, сделать вдох и на выдохе произнести: «ш-ш-ш», как бы выжимая воздух из лёгких.

29.«ПОЛЁТ В КОСМОС»

Стоя в кругу, дети образуют «ракету», делают дружный вдох. На выдохе произносят: «а-а-а-а…», как бы взлетая на ракете, постепенно повышая голос.

30.«НЫРЯЛЬЩИКИ»

Вдох через нос, присесть – «нырнуть», задержать дыхание. Выпрямиться, выполнить выдох – «вынырнуть».

**Комплекс упражнений «Здоровые ножки»**

Упражнение № 1 «Согни ногу»

И. п.: лежа на спине, руки вдоль туловища, ноги прямые, вместе.

Попеременно сгибать и разгибать ноги, подтягивая их к животу. Стопу удерживать в вертикальном положении. Взрослый помогает сгибать и разгибать ногу, удерживает стопу, не надавливая. (4-6 раз каждой ногой).

Упражнение № 2 «Ноги врозь»

И. п.: то же.

Отводить прямые ноги в стороны, при движении ног стопы удерживать в вертикальном положении с помощью взрослого. (6-8 раз)

Упражнение № 3 «Коснись пола»

И. п.: то же.

Отводить прямые ноги в стороны, стараясь коснуться пола. Взрослый помогает удерживать стопу в вертикальном положении. (6-8 раз)

Упражнение № 4 «Ножки здороваются»

И. п.: лежа на спине, руки вдоль туловища, ноги прямые, вместе.

Сгибать и разгибать стопы. Взрослый помогает движению стоп. (6-8 раз)

Упражнение № 5 «Прокатись по дорожке»

И. п.: лежа на спине, руки вдоль туловища, ноги согнуты в коленях.

Скользить стопами по полу до выпрямления ног и следить за тем, чтобы стопы полностью касались пола (6-8 раз).

Упражнение № 6 «Нарисуй солнце»

И. п.: лежа на спине, руки вдоль туловища, ноги прямые, сомкнуты.

Одновременные круговые движения стоп влево, вправо. Взрослый помогает выполнять движения стопами.

КОМПЛЕКС САМОМАССАЖА «Я ЗДОРОВЫМ ВЫРАСТАЮ»

1. Энергично растираем ладошки, проговаривая слова «Мы ладошки растираем, мы ладошки согреваем»

2. «Снимаем перчатки», массаж верхней части ладоней.

3. «Мы ладошки растираем, мы ладошки согреваем»

4. «Умоем личико», массаж лица.

5. «Мы ладошки растираем, мы ладошки согреваем».

6. «Причешем волосы», массаж головы.

7. «Мы ладошки растираем, мы ладошки согреваем».

8. «Трѐм ушки», массаж ушных раковин.

9. «Мы ладошки растираем, мы ладошки согреваем».

10. «Хлопаем по ушкам», массаж ушных раковин.

11. «Мы ладошки растираем, мы ладошки согреваем».

12. «Дѐргаем за мочку», активизация зоны.

13. «Мы ладошки растираем, мы ладошки согреваем».

14. «Трѐм крылья носа», активизация зоны.

15. «Мы художники», рисуем точку между бровями, активизация зоны.

16. «Мы ладошки растираем, мы ладошки согреваем».

17. «Согреем горлышко», массаж горла.

18. «Мы ладошки растираем, мы ладошки согрев

**Список** **литературы,** **используемой** **при** **написании** **программы.**

1. «Здоровьесберегающие технологии в образовательно-воспитательном процессе» научно - практический сборник инновационного опыта под редакцией И.В. Чупахи, Е.З. Пужаевой, И.Ю. Соколовой;

2. Алябьева Е.А. Психогимнастика в детском саду: Методические материалы в помощь психологам и педагогам.- М.:ТЦ Сфера, 2003г.

3. Аронова Е.Ю., Хашабова К.А. «Физкультурно-оздоровительная работа с дошкольниками в детском саду и дома».

4. Вавилова Е.Н. Учите бегать, прыгать, лазать, метать: Пособие для воспитателя детского сада. - М.: Просвещение, 1983г.

5. Велитченко В.К. «Физкультура для ослабленных детей».

6. Галанов А.С. «Игры, которые лечат».

7. Голубева Л.Г. Гимнастика и массаж для самых маленьких: Пособие для родителей и воспитателей. М.: Мозаика-Синтез, 2006г.

8. Голицына Н.С. Нетрадиционные занятия физкультурой в дошкольном образовательном учреждении.- М.:» Издательство Скрипторий 2003»,2004г.

9. Дик Н.Ф. «Увлекательные физкультурные занятия для дошкольников».

10.Пособие для практических работников детских дошкольных учреждений М.Д. Маханевой «Воспитание здорового ребенка».

11. Пособие для практических работников детских дошкольных учреждений

Е.М Мастюковой «Коррекционно - педагогическая работа по физическому воспитанию дошкольников».

10. Рунова М.А. Движение день за днем. Двигательная активность-источник здоровья детей. – М., ЛИНКА-ПРЕСС, 2007г.

11. Утробина К.К. Занимательная физкультура в детском саду для детей 3-5 лет. Конспекты нетрадиционных занятий и развлечений в спортивном зале: Пособие для воспитателей и инструкторов по физкультуре.- М.: Издательство ГНОМ и Д., 2003г.

12.Утробина К.К. Занимательная физкультура в детском саду для детей 5-7лет. Конспекты нетрадиционных занятий и развлечений в спортивном зале: Пособие для воспитателей и инструкторов по физкультуре. - М, издательство ГНОМ и Д, 2003.

**Журналы** **«Дошкольное** **воспитание».**

С. Дербицкая. Физкультурные занятия с элементами психогимнастики, №6,1998г.

И. Киргинцева. Физвоспитание круглый год, № 10, 2004г.

В.Лях. Развивать координационные способности, №7, 1991 г.

А, Саркисян. Детское плоскостопие и косолапость, №7,1991 г.

С, Филиппова. На физкультуру, мальчики! На физкультуру, девочки! №6, 2002г

Е. Каралашвили. Упражнения для оздоровления детей 6-7лет, №6,2002г

А. Мазанова. Цветные палочки,№6,2002г.

С. Шарманова, А. Федоров, Е. Кудрявцева. Организация активного отдыха в дошкольных образовательных учреждениях в летний период,№6,1998г.

А. Щербак. К гармонии через движения! №6,1998г.