

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад общеразвивающего вида № 16 «Колокольчик»

Принята на заседании
педагогического совета
протокол № 1
от «31» 08. 2023г.

Утверждаю:
Заведующий МБДОУ Д/с № 16 «Колокольчик»
_____ С.В. Шкрябец
приказ № 236 от «31 » 08.2023 г.

**Дополнительная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Величавою походкой»
Возраст воспитанников: 5-7 лет
Срок реализации: 1 год**

Авторы-составители:
инструкторы по физической культуре
Булычева Евгения Аркадьевна,
Ермолина Елена Васильевна

г. Шадринск, 2023 г.

1.Комплекс основных характеристик программы

1.1.Пояснительная записка

Направленность программы	Физкультурно- спортивная
Актуальность программы	<p>В последние годы наблюдается резкое ухудшение состояния здоровья детей. Это обусловлено многими факторами. На здоровье детей отрицательно влияют неблагоприятные климатические особенности, ухудшение экологической обстановки, электронно-лучевое, металло-звуковое облучение детей (компьютерные игры, длительное пребывание перед телевизором, пользование сотовыми телефонами и планшетами уже с раннего возраста), а также социальная напряженность в обществе и интенсификация процесса обучения.</p> <p>В связи с неуклонным ростом числа детей с нарушениями опорно-двигательного аппарата; сокращением двигательной активности детей из-за приоритета «интеллектуальных» занятий и, как следствие, снижением мышечного тонуса и общей слабостью мышц, неспособных удерживать осанку в правильном положении возникает необходимость разработки программы оздоровления детей, их приобщения к ценностям здорового образа жизни с учетом специфических особенностей дошкольного учреждения.</p> <p>Проведение оздоровительной гимнастики в условиях дошкольного учреждения позволяет своевременно и эффективно устранять указанные причины на ранних этапах формирования нарушений осанки и свода стопы.</p>
Отличительные особенности программы	<p>Программа «Величавою походкой» (далее Программа) определяет систему и содержание работы с детьми дошкольного возраста по предотвращению нарушений опорно-двигательного аппарата .</p> <p>В Программе представлены комплексы простых и доступных для выполнения физических упражнений, не вызывающих побочного воздействия, а проводимые в игровой форме они становятся еще более привлекательными, повышают эмоциональное состояние ребенка, его физические возможности и устраняют имеющиеся нарушения опорно-двигательного аппарата.</p>
Адресат программы	<p>Программа разработана для детей старшего дошкольного возраста (5-7 лет).</p> <p>Группа комплектуется с учетом желания родителей и детей.</p>
Срок реализации (освоения) программы	Срок реализации Программы - 1 год.
Объем программы	<p>Разработано 66 занятий, из них:</p> <ul style="list-style-type: none">• познавательное занятие – 1;• диагностические занятия - 4;• физкультурно-оздоровительные занятия – 61.
Формы обучения, особенности организации образовательного процесса	<p>Форма обучения – групповая.</p> <p>Периодичность проведения занятий: 2 раза в неделю во второй половине дня.</p> <p>Длительность занятий-25-30минут.</p>

1.2.Цели и задачи программы. Планируемые результаты

<p>Цель и задачи программы, планируемые результаты</p>	<p>Основная цель Программы: сохранение и укрепление здоровья дошкольников, формирование привычки к здоровому образу жизни.</p> <p>Задачи программы:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Оказывать общеукрепляющее воздействие на организм ребенка; способствовать профилактике нарушений опорно-двигательного аппарата, укреплению мышц спины и брюшного пресса, формировать правильный свод стопы у детей старшего дошкольного возраста; развивать навыки правильного дыхания. 2. Создавать условия психологического комфорта для каждого ребенка. 3. Обеспечить психолого-педагогическую поддержку семей и повышение компетентности родителей (законных представителей) в вопросах укрепления здоровья воспитанников. <p>Планируемые результаты освоения Программы <i>По итогам реализации Программы дети должны:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • иметь представления о правильной осанке; • применять знания о правильной осанке в повседневной жизни; • уметь проверять осанку у стены; • выполнять правильно упражнения для укрепления мышечного корсета; • увеличить силовую выносливость мышц спины и брюшного пресса. <p>Реализация данной программы предполагает получить следующие <i>результаты:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • укрепление здоровья детей; • формирование правильной осанки и свода стопы; • укрепление мышечного корсета спины и брюшного пресса; • заинтересованность родителей в данной деятельности.
--	--

Содержание программы.

Тематическое планирование

<p>Учебный план</p>	Учебный план программы					
		<p align="center">Название раздела программы</p>	Количество часов			<p align="center">Формы промежуточной аттестации</p>
			всего	теория	практика	
1	Беседа «Что такое осанка?»	1	1	-		
2	Комплексы оздоровительной гимнастики	61	-	61		
3	Промежуточная аттестация	4	-	4	Контрольное тестирование силовой выносливости детей	
4	Итого	66	1	65		

Содержание программы

Раздел 1. Познавательная деятельность (1 час).

Занятие 1. Беседа «Что такое осанка?»

Цель: познакомить детей с понятиями «осанка», «правильная осанка», определить значение правильной осанки для организма человека, совместно с детьми определить причины, приводящие к нарушению осанки.

Раздел 2. Диагностическая деятельность (2 часа).

Занятие 1. «Божья коровка» (1 час).

Цель: предварительное тестирование силовой выносливости мышц спины.

Занятие 2. «Осень» (1 час).

Цель: предварительное тестирование силовой выносливости брюшного пресса.

Раздел 3. Практическая деятельность (61 час).

Занятие 1-6. Комплекс 1 (6 часов).

Занятие 7-12. Комплекс 2 (6 часов).

Занятие 13-18. Комплекс 3 (6 часов).

Занятие 19-24. Комплекс 4 (6 часов).

Занятие 25-30. Комплекс 5 (6 часов).

Занятие 31-35. Комплекс 6 (5 часов).

Занятие 36-40. Комплекс 7 (5 часов).

Занятие 41-45. Комплекс 8 (5 часов).

Занятие 46-50. Комплекс 9 (5 часов).

Занятие 51-55. Комплекс 10 (5 часов).

Занятие 56-60. Комплекс 11 (5 часов).

Занятие 61. Итоговое. Комплекс 12 (1 час).

Раздел 4. Диагностическая деятельность (2 часа).

Занятие 1. «Божья коровка» (1 час).

Цель: итоговое тестирование силовой выносливости мышц спины.

Занятие 2. «Осень» (1 час).

Цель: итоговое тестирование силовой выносливости брюшного пресса.

Тематическое планирование

Тематическое планирование

№ п/п	Название раздела программы	Дата проведения занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Форма занятия	Форма текущего контроля/ промежуточной аттестации
1	Познав. деят-ть		1	«Что такое осанка?»	беседа	
2	Диагн. деят-ть		1	«Божья коровка»		Предварительное тестирование
3			1	«Осень»		Предварительное

						тестирование
4	Практич. деят-ть		1	Комплекс 1	физк.-озд.	
5			1	Комплекс 1	физк.-озд.	
6			1	Комплекс 1	физк.-озд.	
7			1	Комплекс 1	физк.-озд.	
8			1	Комплекс 1	физк.-озд.	
9			1	Комплекс 1	физк.-озд.	
10			1	Комплекс 2	физк.-озд.	
11			1	Комплекс 2	физк.-озд.	
12			1	Комплекс 2	физк.-озд.	
13			1	Комплекс 2	физк.-озд.	
14			1	Комплекс 2	физк.-озд.	
15			1	Комплекс 2	физк.-озд.	
16			1	Комплекс 3	физк.-озд.	
17			1	Комплекс 3	физк.-озд.	
18			1	Комплекс 3	физк.-озд.	
19			1	Комплекс 3	физк.-озд.	
20			1	Комплекс 3	физк.-озд.	
21			1	Комплекс 3	физк.-озд.	
22			1	Комплекс 4	физк.-озд.	
23			1	Комплекс 4	физк.-озд.	
24			1	Комплекс 4	физк.-озд.	
25			1	Комплекс 4	физк.-озд.	
26			1	Комплекс 4	физк.-озд.	
27			1	Комплекс 4	физк.-озд.	
28			1	Комплекс 5	физк.-озд.	
29			1	Комплекс 5	физк.-озд.	
30			1	Комплекс 5	физк.-озд.	
31			1	Комплекс 5	физк.-озд.	
32			1	Комплекс 5	физк.-озд.	
33			1	Комплекс 5	физк.-озд.	
34			1	Комплекс 6	физк.-озд.	
35			1	Комплекс 6	физк.-озд.	
36			1	Комплекс 6	физк.-озд.	
37			1	Комплекс 6	физк.-озд.	
38			1	Комплекс 6	физк.-озд.	
39			1	Комплекс 7	физк.-озд.	

	40		1	Комплекс 7	физк.-озд.	
	41		1	Комплекс 7	физк.-озд.	
	42		1	Комплекс 7	физк.-озд.	
	43		1	Комплекс 7	физк.-озд.	
	44		1	Комплекс 8	физк.-озд.	
	45		1	Комплекс 8	физк.-озд.	
	46		1	Комплекс 8	физк.-озд.	
	47		1	Комплекс 8	физк.-озд.	
	48		1	Комплекс 8	физк.-озд.	
	49		1	Комплекс 9	физк.-озд.	
	50		1	Комплекс 9	физк.-озд.	
	51		1	Комплекс 9	физк.-озд.	
	52		1	Комплекс 9	физк.-озд.	
	53		1	Комплекс 9	физк.-озд.	
	54		1	Комплекс 10	физк.-озд.	
	55		1	Комплекс 10	физк.-озд.	
	56		1	Комплекс 10	физк.-озд.	
	57		1	Комплекс 10	физк.-озд.	
	58		1	Комплекс 10	физк.-озд.	
	59		1	Комплекс 11	физк.-озд.	
	60		1	Комплекс 11	физк.-озд.	
	61		1	Комплекс 11	физк.-озд.	
	62		1	Комплекс 11	физк.-озд.	
	63		1	Комплекс 11	физк.-озд.	
	64		1	Комплекс 12. Итоговое	физк.-озд.	
	65	Диagn. деят-ть	1	«Божья коровка»		Итоговое тестирование
	66		1	«Осень»		Итоговое тестирование

2. Комплекс организационно-педагогических условий

Календарный учебный график	Календарный учебный график		
	Количество учебных недель	33	Примечание
	Вид деятельности	Период учебного года	
	Период образовательной	с 02.10.2023г.	Занятия проводятся согласно учебному

	деятельности	по 29.12.2023г.	плану и расписанию
	Новогодние каникулы	с 30.12.2023г. по 08.01.2024г.	Праздничные и выходные дни
	Период образовательной деятельности	с 09.01.2024г. по 24.05.2024г.	Занятия проводятся согласно расписания
	Промежуточная аттестация	Сентябрь/май	
	Выходные и праздничные дни	04.11.-06.11.2023г. 30.12.2023г.- 08.01.2024г. 23.02.-25.02.2024г. 08.03.10.03.2024г. 28.04.-01.05.2024г. 09.05.-12.05.2024г. 12.06.2024г.	-День народного единства - Новогодние каникулы - День защитника Отечества - Международный женский день - Праздник Весны и Труда - День Победы - День России
Формы текущего контроля / промежуточной аттестации	<p>Реализация Программы предполагает оценку индивидуального развития детей по разработанным критериям.</p> <p><i>Оценка результативности деятельности:</i></p> <p><i>Вводный период</i> оздоровительной гимнастики начинается с <i>предварительного тестирования</i> силовой выносливости мышц спины и брюшного пресса с целью оценки исходного уровня физического развития и спортивной подготовки детей, проводится в сентябре.</p> <p><i>Окончание курса</i> сопровождается <i>итоговым тестированием</i> детей и выявлением степени прироста или констатацией факта отсутствия изменения тестируемых показателей как показателя эффективности занятий, проводится в мае.</p> <p>Данные тестирования фиксируются в общем протоколе.</p>		
Материально -техническое обеспечение	<p>Занятия с детьми проводятся в физкультурном зале.</p> <p>Основные <i>организационно -методические условия</i> проведения занятия:</p> <p>— наличие <i>гладкой стены без плинтуса</i>, что позволяет ребенку, встав спиной к стене, принять правильную осанку, имея пять точек соприкосновения — затылок, лопатки, ягодицы, икроножные мышцы и пятки, и ощутить правильное положение собственного тела в пространстве, вырабатывая таким образом проприоцептивное мышечное чувство, которое при постоянном выполнении передается и закрепляется в центральной нервной системе за счет импульсов, поступающих с рецепторов мышц. Впоследствии навык правильной осанки закрепляется не только в статическом (исходном) положении, но и при ходьбе, выполнении упражнений;</p> <p>— дошкольники могут пытаться описывать правильную осанку на основе образов героев сказок, животных, постепенно переходя к описанию собственной осанки, осанки друзей.</p> <p><i>Перечень необходимого оборудования:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> * индивидуальные коврики; * физкультурное оборудование (гимнастические палки, мешочки с песком, обручи, скакалки, мячи); * разнообразные массажеры, дорожки здоровья и др.; *ТСО (интерактивная доска, ноутбук). 		

Информационное обеспечение	Конспекты занятий, иллюстративный материал, презентация «Что такое осанка?», информационные буклеты для родителей.
Кадровое обеспечение	Образовательная деятельность по Программе проводится инструктором по физической культуре. В необходимых случаях к работе привлекаются воспитатели и медицинская сестра ДОУ.
Методические материалы	<p>Программа разработана в соответствии с <i>нормативными документами</i>:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» принят Государственной Думой 21 декабря 2012, одобрен Советом федерации 26 декабря 2012 года. В соответствии со статьёй 111 данный документ вступил в силу 1 сентября 2013 года. Комментарии к Федеральному закону от 29.12.2012 №273-ФЗ об образовании в Российской Федерации; • Федеральная образовательная программа дошкольного образования разработанная, в соответствии с Порядком разработки и утверждения федеральных основных общеобразовательных программ, утверждённым приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 30 сентября 2022 г. NQ 874 (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 2 ноября 2022 г., регистрационный NQ 70809); • Санитарные правила и нормы СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (утв. постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28 января 2021г. №2); • Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 28 декабря 2010 г. №2106 Москва «Об утверждении федеральных требований к образовательным учреждениям в части охраны здоровья обучающихся, воспитанников»; • Приказ Минобрнауки России от 17.10.2013. №1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования»/ Зарегистрировано в Минюсте РФ 14.11.2013 №30384. <p>Реализация Программы основана на следующих <i>принципах</i>:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) принцип <i>индивидуализации</i> в методике и дозировке физических упражнений в зависимости от особенностей нарушений ОДА и общего состояния ребенка; 2) принцип <i>системности</i> воздействия с обеспечением определенного подбора упражнений и последовательности их применения; 3) принцип <i>регулярности</i> воздействия, которое обеспечивает развитие и восстановление функциональных возможностей организма; 4) принцип <i>длительности</i> применения физических упражнений, поскольку восстановление нарушенных функций возможно лишь при условии длительного и упорного повторения упражнений; 5) принцип постепенного <i>нарастания физической нагрузки</i> в процессе занятий: на первых 7—10 занятиях нагрузка постепенно нарастает, затем выходит на определенное плато и на последних 7 занятиях плавно снижается; 6) принцип <i>разнообразия и новизны</i> в подборе и применении физических упражнений, целесообразно через каждые 2—3 недели обновлять 20—30% упражнений; 7) принцип <i>умеренности</i> воздействия физических упражнений, продолжительность занятий 25—30 мин в сочетании с дробной физической нагрузкой; 8) принцип соблюдения <i>цикличности</i> при выполнении физической нагрузки в соответствии с показаниями,

чередование упражнений с отдыхом, упражнениями на расслабление;

9) принцип *всестороннего воздействия* на организм ребенка с целью совершенствования механизмов регуляции и адаптации к физическим нагрузкам;

10) принцип *учета возрастных особенностей* – группы комплектуются в зависимости от возраста детей.

Программа состоит из 12 комплексов, которые повторяются и чередуются. Данные комплексы включают в себя физические упражнения, имеющие целевую направленность и специально организованны для укрепления здоровья, восстановления нарушенных функций.

Курс занятий подразделяется на три периода:

- вводный;
- основной;
- заключительный.

Вводный начинается с тестирования силовой выносливости мышц спины и брюшного пресса и беседы «Что такое осанка?». Далее дети знакомятся с упражнениями и осваивают их правильное выполнение.

В *основном* периоде решаются главные оздоровительные задачи. Продолжает возрастать нагрузка. Моторная плотность занятия постепенно возрастает до 80—90%. Затем физическая нагрузка на занятиях сохраняется на достигнутом уровне.

Заключительный период направлен на постепенное снижение нагрузки до 60 - 70% от максимальной, полученной в основном периоде. Закрепляются навыки правильной осанки, правильной постановки стоп. Окончание курса сопровождается итоговым тестированием ребенка и выявлением степени прироста или констатацией факта отсутствия изменений тестируемых показателей.

Виды занятий:

- *познавательное;
- *диагностическое (тестирование силовой выносливости мышц спины и брюшного пресса);
- *физкультурно-оздоровительное.

Методы проведения занятий:

- *гимнастический;
- *игровой (часть занятий строится в игровой форме, которая соответствует особенностям дошкольников и облегчает необходимость многократного повторения упражнений).

Формы организации детей на занятии:

- групповая,
- индивидуальная,
- фронтальная.

Способы организации детей:

- поточный,
- поочередный,
- одновременный.

Структура занятия:

1. Подготовительная часть – 5 мин. Организация детей перед тренировкой – беседы о здоровье и пользе гимнастики, различные виды ходьбы, короткие игровые или танцевальные упражнения.
2. Основная часть – 15-20 мин. Выполнение комплекса упражнений, направленных на укрепление различных органов и систем, включая гимнастические элементы со спортивными снарядами.
3. Заключительная часть – 5 мин. Плавное возвращение детей к состоянию покоя – малоподвижные игры, дыхательная гимнастика, самомассаж.

На занятиях обязательно чередуются:

- ОРУ для всех мышечных групп, развивают двигательные способности, способствуют развитию физических качеств: силы, выносливости, гибкости, улучшают кровообращение и развивают дыхание;
- дыхательные упражнения (специальные упражнения для развития дыхательной мускулатуры),
- специальные упражнения для укрепления всех групп мышц формируют правильную осанку, способствуют профилактике плоскостопия; выполняются как с предметами (гимнастической палкой, мячами, мешочками с песком, обручем, скакалкой, гантелями), так и без предметов из разных исходных положений (лежа на спине и животе, сидя, стоя, стоя на четвереньках);
- упражнения на расслабление снижают физическую нагрузку, улучшают самочувствие;
- самомассаж со вспомогательными средствами (роликовые массажеры, массажные дорожки, массажные мячи и т.д.) оказывает тонизирующее общеразвивающее действие;
- подвижные игры и элементы соревнований позволяют эмоционально окрасить деятельность детей, повышают их интерес.

При планировании занятий учтены следующие *требования*:

- *Наращивание нагрузки происходит постепенно путем увеличения числа повторений и общего количества упражнений.
- *Задания подобраны в соответствии с возрастом и физическим состоянием детей.
- *Каждое упражнение повторяется несколько раз для выработки правильных динамических стереотипов.
- *Сложные элементы чередуются с относительно простыми, с упражнениями на расслабление.

Большое значение имеет взаимодействие педагогов и родителей (законных представителей) по вопросам состояния здоровья ребенка. Одним из показателей качества работы педагога является ориентация на взаимодействие с семьей.

Задачи взаимодействия с семьей:

- повышать компетентность родителей (законных представителей) по вопросам сохранения и укрепления здоровья

детей;

- убеждать родителей (законных представителей) в необходимости соблюдения двигательного режима дня для ребёнка дошкольного возраста;
- знакомить родителей (законных представителей) с разнообразными формами организации активного досуга с детьми в семье.

-

Формы взаимодействия с семьей:

- ознакомление с результатами педагогической диагностики детей в начале и конце учебного года;
- консультационная помощь и составление индивидуальных планов по укреплению здоровья и двигательному развитию детей в семье;
- ежемесячное обновление информационного стенда для родителей (законных представителей) и групповых рубрик в родительских уголках, освещающих вопросы оздоровления;
- индивидуальные и групповые консультации, проведение тематических родительских собраний, которые дают возможность правильно выстроить воспитание и развитие ребёнка в домашних условиях;
- рекомендации в виде буклетов, памяток и папок-передвижек, которые помогают родителям (законным представителям) накапливать багаж знаний по физическому развитию детей, с содержанием которых можно спокойно познакомиться дома на досуге;
- выставки методических пособий, научно-популярной литературы, игр, спортивного и нестандартного оборудования, фотоколлажей и т.д.;
- выполнение заданий на закрепление совместно с детьми в домашних условиях.

План работы с семьями воспитанников

месяц	мероприятие	Форма проведения
сентябрь	«Что я знаю о правильной осанке и причинах ее нарушений» «Больше внимания осанке» «Стартуем вместе»	Анкетирование Папка – передвижка Родительское собрание
октябрь	«Разговор с родителями. Озорные ножки» «Плоскостопие. Как его выявить?»	Информация в род. уголке Буклеты для родителей
ноябрь	«Профилактика нарушений опорно-двигательного	Выставка метод.

		аппарата у дошкольников»	литературы
	декабрь	«Профилактика плоскостопия у детей дошкольного возраста» «Здоровье начинается со стопы»	Информация в род. уголке Папка-передвижка
	январь	«Девиз –прямая спина!»	Папка – раскладушка
	февраль	«Профилактика и лечение плоскостопия у детей дошкольного возраста»	Папка – передвижка
	март	«Наши достижения»	Фотовыставка
	апрель	Открытое занятие «Маугли»	Видеоролик
	май	Здоровье начинается со стопы. Какой должна быть обувь у ребенка? Обувь для детского сада	Информация в группе ВК «Колокольчик» Папка – передвижка

Оценочные материалы	<p style="text-align: center;">Тестирование силовой выносливости мышц брюшного пресса и спины</p> <p>Для определения силовой выносливости мышц туловища (Н. А. Гукасова, 1996) проводятся следующие тестовые задания (двигательные тесты).</p> <p>Тест для определения силовой выносливости мышц брюшного пресса.</p> <p>Ребенок ложится на спину на пол. Руки спокойно лежат вдоль туловища. Необходимо медленно поднять обе 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 ребенка. В других случаях секундомер выключается после касания нижними конечностями поверхности пола.</p> <p>0-20 сек. - низкий уровень; 21-40 сек. - средний уровень; 41-60 сек. - высокий уровень.</p> <p>Для повышения мотивации дошкольников в тестирование вводится игровая ситуация (Н. Н. Ефименко).</p> <p>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». Инструктор следит за дыханием ребенка, оно должно быть ровным, произвольным, без задержки.</p>
---------------------	---

	<p style="text-align: center;">Тест для определения силовой выносливости мышц спины.</p> <p>Ребенок ложится на живот на кушетку так, чтобы верхняя часть туловища до гребней подвздошных костей находилась за пределами края кушетки. Ноги фиксирует инструктор. Ребенок ставит руки на пояс, прогибается (включается секундомер). Время останавливается, когда туловище касается условной горизонтальной линии.</p> <p>0-20 сек. - низкий уровень; 21-40 сек. - средний уровень; 41-60 сек. - высокий уровень.</p> <p>Игровая ситуация: «Божья коровка взлетела, плавно летит и ищет цветок, на который можно было бы сесть и отдохнуть». Дыхание произвольное.</p>
<p>Список литературы</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Антонов, Ю. социально-оздоровительная технология XXI века. Здоровый дошкольник [Текст] / Ю. Антонов, М. Кузнецова, Т. Саулина. – М.: АРКТИ, 2000. 2. Галанов, А.С. Игры, которые лечат [Текст] / А.С. Галанов. – М.: ТЦ «Сфера», 2001. – 96 с. 3. Коваленко, И. Азбука физкультминуток для дошкольников [Текст] / И. Коваленко. – М.: ВАКО, 2005, 2005. – 176 с. 4. Козырева, О. В. Лечебная физкультура для дошкольников (при нарушениях опорно-двигательного аппарата): пособие для инструкторов лечеб. физкультуры, воспитателей и родителей [Текст] / О. В. Козырева. - М.: Просвещение, 2005. – 112 с. 5. Подвижные игры для детей с нарушением в развитии [Текст] / под ред. А. В. Шапковой. – СПб.: Детствопресс, 2001. 6. Подольская, Е.И. Лечебная гимнастика [Текст] / Е.И. Подольская // Дошкольное воспитание. – 2006. - № 3. – с. 55; № 10. – 65 с. 7. Рунова, М. Корректирующая лечебная гимнастика [Текст] / М. Рунова // Дошкольное воспитание. – 1999. - № 12. – 41 с. 8. Рунова, М. Формирование и коррекция осанки. Профилактика нарушения осанки [Текст] / М. Рунова // Дошкольное воспитание. – 2001. - № 12. – 16 с. 9. Саркисян, А. Как выработать правильную осанку у младших дошкольников [Текст] / А. Саркисян, Г. Овакемян // Дошкольное воспитание. -1989. - № 4. – 46 с.
<p>Приложение</p>	<p><i>Приложение 1</i> Конспект беседы «Что такое осанка?»</p> <p><i>Приложение 2</i> Комплексы оздоровительной гимнастики</p> <p><i>Приложение 3</i> Протокол результатов тестирования силовой выносливости детей</p>

Беседа «Что такое осанка?»

Цель: познакомить детей с понятием "осанка", "правильная осанка", определить значение правильной осанки для организма человека, совместно с детьми определить причины, приводящие к появлению нарушений осанки.

Оборудование: презентация, иллюстративный материал, мешочки с песком.

ХОД.

1. Сегодня наш разговор пойдёт об осанке. Кто знает, что такое «осанка»? *(ответы детей)*.

Осанка- это то, как мы сидим и стоим. Хорошая, правильная осанка в положении стоя означает, что плечи у нас слегка расправлены, а туловище выпрямлено. Когда мы сидим, правильная осанка - спина прямая, голова высоко поднята *(демонстрируются иллюстрация человека с правильной осанкой в положении сидя и стоя)*.

2. Ребята, к нам в детский сад пришло письмо от Ильи Муромца. Давайте его прочитаем. *(с демонстрацией презентации или иллюстраций)*.

"Жила-была девочка Алёнушка. Она постоянно горбилась. Мама ей всё время повторяла: "Не сутулься, Алёнушка!". А злой чёрный кот ехидно шипел: "Сутулься, сутулься!". Не послушалась Алёнушка маму, а послушалась зловредного кота. Она горбилась и сутулилась... А потом у нее вырос горб, и она превратилась в Бабу Ягу.

Вот такую жуткую, но правдивую историю рассказал я: соседским ребятишкам — сестрице Алёнушке и братцу Иванушке. Заходя к ним в гости, я не раз видел, как ребята делают уроки: Алёнушка согнется крючком, носом по строчкам водит, а Иванушка того хуже — перекосясь весь, чуть со стула не падает.

А ведь Алёнушка могла бы вырасти красавицей, а Иванушка — богатырем.

— Ну и пусть сутулым буду, не нужна мне эта самая красота. Что я, девчонка? — говорит мне Иванушка.

— Да разве только в красоте дело? — отвечаю я.

— Знаешь, как называют позвоночник? «Древо жизни». От этого дерева, вернее от спинного мозга, который находится в его стволе, отходят спинно-мозговые нервы и тянутся к внутренним органам. Проходят веточки между позвонками *(демонстрируется схема позвоночника человека)*. И вот когда ты сутулишься, то есть изгибаешь свое деревце - позвоночник, и сидишь так часами, нервы сдавливаются, и орган к которому они идут, страдает. Оттого у тебя после уроков то голова разболится, то сердце кольнет, то живот заночует. А если человек долго горбится, его позвоночник деформируется, становится похож на кривое дерево, нервы защемляются, появляются хронические болезни внутренних органов — разлаживается весь удивительный человеческий «механизм» *(демонстрация изображения человека с неправильной осанкой)*. У такого бедолаги буквально все болит! От этого он становится ворчливым, вечно недовольным, а то и злым. Поэтому и стала та девочка Алёна Бабой Ягой, а ты, Иванушка, можешь превратиться в Кощея... чуть не сказал Бессмертного. Нет, бессмертным таким образом не станешь, уж поверьте!

Призадумались Алёнушка с Иванушкой.

Однажды я зашел к их маме, Василисе Прекрасной, попить. Заглянули мы с Василисой в детскую ребят повидать. Видим, сидят Алёнушка с Иванушкой, делают уроки *(показывает рисунок, изображающий, как надо правильно сидеть за партой)*. Спинки у обоих прямехонькие, точно аршин проглотили, Василиса удивилась: «Что это с вами?». А Алёнушка объясняет:

— Мы с Иванушкой теперь постоянно напоминаем друг другу: «Перестань сутулиться!», И знаете, мамочка и дядя Илья, оказывается, когда прямо сидишь, то устаешь меньше, и почерк куда красивее становится.

Порадовались мы с Василисой, а ребята скоро привыкли спину прямо держать, без

напоминаний стали обходиться. Сейчас я уже не сомневаюсь: будет Аленушка красавицей, а Иванушка – богатырём.

Советую и вам, малые ребятки, следить, чтобы спина была прямая, делать упражнения для укрепления ее мышц. А если уж врач у вас обнаружил нарушение осанки или, еще того хуже, искривление позвоночника — сколиоз, — очень старательно выполняйте рекомендации врача и занимайтесь специальной лечебной физкультурой. Если, конечно, вы не собираетесь превратиться в Бабу Ягу или Кощея!

Ваш друг Илья

Муромец».

Вот какое письмо. А еще Илья Муромец прислал нам упражнения, которые мы с вами будем выполнять и советы для того, чтобы позвоночник всегда был прямым.

3. Проверить свою осанку очень просто - встать спиной к стене и прижаться к ней затылком, спиной, ягодицами и пятками, за поясничный прогиб легко должна проходить ладонь. Кто сделал это легко, у того правильная осанка*(педагогпоказывает детям специальные упражнения у стены и с предметами)*.

1. Сделайте несколько шагов от стены вперед, в сторону, опять вернуться к стене и принять и.п. - прижаться к стене затылком, спиной, ягодицами и пятками.

2. Присесть с прямой спиной, не отрывая затылка и спины от стены, повторить приседание, сделав шаг вперед, вернуться в и.п.

3. Стоя у стены, поднять руки вперед, вверх, в стороны.

4. Поочередно поднимать согнутые в коленях ноги и, захватив их руками, прижать их к туловищу.

5. Стоя у стены, мешочек с песком на голове, пройти до противоположной стены и обратно, обойти стул, лабиринт из 2-3 стульев.

6. Отойдя от стены, присесть, сесть по-турецки, встать на колени, вернуться к стене в и.п. (с мешочком на голове).

Дети проверяют свою осанку у стены, выполняют несколько упражнений у стены и с мешочком на голове.

4. А вот какие правила нужно соблюдать, чтобы не было проблем с позвоночником *(демонстрируется иллюстрация)*.

1. Спать на ровной, твердой постели.

2. Вместо подушки подкладывать под шею твердый валик.

3. Стоять и ходить с прямой спиной, поднятой головой, расправленными плечами.

4. Тяжелые вещи носить в рюкзаке за спиной.

5. Большой вес распределять на две руки.

6. Сидеть за столом во время еды и занятий с прямой спиной, не сутулиться.

7. Больше двигаться, заниматься физкультурой, делать специальную гимнастику для позвоночника.

Если выполнять данные правила, ваша спина будет стройной и красивой, а значит здоровой.

Заботьтесь о своём позвоночнике, своей осанке, успехов вам в этом! Будьте здоровы!

Комплексы оздоровительной гимнастики

Комплекс гимнастики № 1

Содержание упражнения	Дозировка, темп	Методические рекомендации
Подготовительная часть занятия (3 мин)		
<p>1. Ходьба по массажным дорожкам.</p> <p>2. И.п. – лежа на спине; 1- руки через стороны вверх, посмотреть на кисти рук – вдох; 2 – руки через стороны вниз – выдох.</p> <p>3. И.п. – то же, руки в стороны; 1 – поворот вправо, ладони вместе; 2 – и.п.; 3-4 – то же влево.</p> <p>4. И.п. то же, руки за голову; 1-4 – попеременное/одновременное сгибание ног в суставах.</p> <p>5. И.п. – то же; 1- отвести правую ногу в сторону; 2- и.п.; 3-4 – то же левой.</p>	<p>30-45 с</p> <p>3-4 раза, медленный</p> <p>2-3 раза в каждую сторону, медленный</p> <p>2-3 раза, средний</p> <p>4 раза каждой ногой, средний</p>	<p>Ходьба друг за другом.</p> <p>При движении кисти рук касаются пола. На выдохе подбородок тянется к груди.</p> <p>Пятки на полу. Стопы расслаблены.</p> <p>Сгруппироваться без помощи рук.</p> <p>При движении носок на себя.</p>
Основная часть занятия (18 мин)		
<p>6. И.п. то же, руки вдоль туловища; 1 - поднять правую ногу; 2 - присоединить к ней левую; 3 – согнуть стопы в голеностопном суставе; 4 – и.п.</p> <p>7. И.п. – сидя на полу с опорой на предплечье – «Ловись рыбка»; 1 – согнуть стопу, поднять ногу; 2 – и.п., стопа расслаблена; 3-4 – то же другой ногой.</p> <p>8. И.п. то же; 1-4 – согнуть пальцы и удерживать их; 5-6 – развести пальцы в стороны.</p>	<p>3-4 раза, средний</p> <p>3-4 раза каждой ногой, медленный</p> <p>4-6 раз, медленный</p>	<p>Дыхание произвольное. Ноги в коленях не сгибать.</p> <p>Ногу поднимать медленно, чтобы рыбка не сорвалась с крючка.</p> <p>Проверить работу всех пальцев, особенно мизинца. Последний раз – кто сильнее (удерживать 10-12 счетов). Стопа находится в согнутом положении.</p>

<p>9.И.п. – лежа на спине, руки и ноги в стороны; 1-2 – поза «плод», кисти рук на стопах.</p> <p>10.И.п. – сидя, руки в упоре сзади; 1 – правая стопа согнута, левая старается разогнуть ее, надавливая на передний отдел; 2 – то же правой ногой.</p> <p>11.И.п. то же; «встряхнуть ноги» - сгибание и разгибание коленей.</p> <p>12.И.п. – сидя, руки в стороны; ходьба на ягодицах вперед, назад.</p> <p>13.И.п. то же; «гусеница» - последовательное сгибание и разгибание пальцев стопы с продвижением вперед или назад.</p> <p>14.И.п. – то же; 1 – поднять платочек пальцами; 2 – опустить.</p> <p>15. И. п. – то же; собрать шарф стопами, в среднем отделе образовать небольшой валик. Расправить шарф в обратном направлении.</p> <p>16. И. п. – то же. «Каракатица» - поднять платочки пальцами каждой ноги и идти вперед, затем назад.</p> <p>17. И. п. – лежа; «Я на солнышке лежу».</p> <p>18. И. п. – сидя на стуле, стопы на гимнастической палке; перекаты гимнастической палки.</p> <p>19. И. п. – то же, стопы вместе; 1 – поднять пятки; 2 – развести в стороны и поставить на пол; 3-4 – вернуться в и. п.</p> <p>20. И. п. – то же; 1 – одновременно согнуть стопы и пальцы; 2 – и. п., расслабить стопу.</p>	<p>2-3 раза, средний</p> <p>3-4 раза каждой ногой, медленный</p> <p>4-6 раз, средний</p> <p>по 10 шагов в каждом направлении</p> <p>2-3 раза, средний</p> <p>4-6 раз каждой ногой, средний</p> <p>1-2 раза, средний</p> <p>10-12 шагов в каждом направлении</p> <p>10-20 с</p> <p>12-16 раз, средний</p> <p>4-6 раз, средний</p> <p>6-8 раз, средний</p>	<p>В группировке кисти подтягивают передний отдел стопы.</p> <p>Следить за прямой спиной ребенка. Усилие выбирает ребенок.</p> <p>Пятки касаются пола. Дыхание произвольное</p> <p>Смотреть вперед, положение рук может быть разным.</p> <p>Большая гусеница – передний отдел стопы поднимается над полом, маленькая – пальцы соприкасаются с полом.</p> <p>Выполнять попеременно или одновременно.</p> <p>Пятка остается на месте, движения выполняют передний отдел стопы и пальцы.</p> <p>Если ребенок уронит платок, следует его поднять и продолжать движение в заданном направлении.</p> <p>Расслабиться.</p> <p>Спина прямая, смотреть перед собой.</p> <p>Надплечья расслаблены. Положение рук различное.</p> <p>Движение выполняется плавно.</p>
---	--	---

21. Игра на месте. Дети сидят по кругу, у одного ребенка шарф в пальцах. Передавать шарф по часовой стрелке, затем в обратном направлении.	2-4 раза	Учитывается лучшее время всей команды в каждом направлении. Отмечаются дети не уронившие шарф.
Заключительная часть занятия (4 мин)		
22. Ходьба с правильной установкой стоп.	30 с	Движения непринужденные, спина прямая.
23. Ходьба на носках, на пятках.	1 мин	
25. Стоя, взявшись за руки, перекаты с пятки на носок.	4-6 раз, средний	Каждый старается поддержать партнера.
26. Стоя, встряхнуть правую ногу, затем левую.	2 раза	

Комплекс гимнастики № 2

Содержание упражнения	Дозировка, темп	Методические рекомендации
Подготовительная часть занятия (6 мин)		
1. «Любопытная кукла» - кто справа? слева? И. п. — стоя, ноги на ширине плеч, руки вниз — в стороны; повороты головы вправо-влево.	4-6 раз, медленный	«Танец заводных кукол». Перед выполнением упражнения инструктор «включает» куколок.
2. «Кукла удивилась». И. п. — то же; поднять плечи вверх; и. п.	4 раза, средний	Плечи расслаблены. Спина прямая, руки расслаблены.
3. «Я умею наклоняться». И. п. — то же; наклон вперед, руки назад; и. п.	4 раза, средний	При выполнении наклона смотреть вперед (в зеркало).
4. «А еще и покачаться». И. п. — то же; перекаты (перенос тяжести тела) с ноги на ногу.	4-6 раз, средний	Сохранять и. п. «Куклы улыбаются».
5. «Танцевать умею я, Как и все мои друзья!» И. п. — то же, руки на пояс; то же, что в предыдущем упражнении, с постепенным поворотом на 180°.	По 1-2 раза в каждую сторону, средний	Спина прямая, локти в стороны. Инструктор «выключает» кукол.
Основная часть занятия (14 мин)		
«Куклы могут удивляться, Улыбаться, танцевать, И умеют наши куклы Упражненья выполнять».	2-4 раза, средний	Стараться удержать руки и туловище на одной линии.
6. «Устремился мячик вверх, Устремился мячик вниз. Влево-вправо покатылся И опять остановился!»	4-6 раз, средний	Дыхание произвольное. Плавно опускать ноги в и. п.

<p>И. п.— лежа на спине, руки с мячом вперед;руки вверх-вниз-вверх;перекаты туловища вправо-влево.</p> <p>7. «Ножки мы согнуть умеем, По мячу стучим коленями. Две коленочки согнулись, Вмиг мяча они коснулись». И. п.— то же, руки с мячомна груди: согнуть колени, коснуться мяча; и. п.</p> <p>8. «Поработали чуть-чуть. Куклам надо отдохнуть». И. п.— то же, руки вдольтуловища; расслабление.</p> <p>9. «Ручки кукол потрудились. Ножки также подключились. И флажками машут так, Позавидует моряк!» И. п.— то же, руки за голову,пальцы ног удерживаютплаточки;горизонтальные «ножницы».</p> <p>10. «Руки в гости устремились. Вместе так соединились, Что не могут их разнять. Но пора домой бежать. Надо там нам отдыхать». И. п.— то же, руки в стороны;поворот вправо, коснутьсякистью левой руки правой;и. п.;то же в другую сторону.</p> <p>11 . «Куклы в птичек превратились, Полетели, оживились, Щебетали и резвились И тихонечко домой Прилетели на постой». И. п.— лежа на животе, руки в стороны; приподнять туловище и руки, помахать кистями рук; и. п.</p> <p>12. «Любят куклы поиграть, Любят мячик покатать. Мяч цветной они катают, Ручки, спинку укрепляют». И. п.— то же, дети лежатлицом друг к другу на расстоянии 1—1,5 м;перекаты мяча.</p> <p>13. «Хорошо спать на животике. Отдыхают так все котики, крокодилы,</p>	<p>4-6 раз, медленный</p> <p>6 раз, средний</p> <p>2-4 раза, средний</p> <p>4-6 раз, средний</p> <p>4-6 раз, средний</p> <p>4 счёта, медленный</p>	<p>Глаза закрыты, голова набок.</p> <p>Зажать платочки пальцами ног.</p> <p>Пятки остаются на полу.</p> <p>Амплитуда движения минимальная. Дыхание произвольное.</p> <p>Стараться локтями не касаться пола.</p> <p>Дыхание произвольное.</p> <p>Спина прямая.</p>
--	--	---

<p>бегемотики». И. п.— то же, голова набок, руки согнуты в локтях; расслабление.</p> <p>14.«Маленький кукленок Только вырос из пеленок. Чтоб начать ему ходить, Стоит «четвереньки» изучить». И. п. - стоя на четвереньках; ходьба и проползание под различными мягкими модулями.</p>	<p>1 мин., средний</p>	
<p>Заключительная часть занятия (5 мин)</p>		
<p>15. «Были мы куклята, Стали вновь ребята». И. п.— стоя; принять правильную осанку.</p> <p>16. «Носиком вдыхаем, через ротик выдыхаем». И. п.— то же; руки через стороны вверх — вдох; и. п. — выдох.</p> <p>17. Ходьба обычная.</p>	<p>4 счета, медленный</p> <p>2 раза, медленный</p> <p>30-40 с</p>	<p>Посмотреть в зеркало.</p> <p>Потянуться вверх, встать на носки. В и. п. руки расслаблены.</p> <p>Правильно ставить ноги, макушки вверх.</p>

Комплекс гимнастики № 3

Содержание упражнения	Дозировка, темп	Методические рекомендации
<p>Подготовительная часть занятия (5 мин)</p>		
<p>«Встанем к стеночке опять, Будем спинку выпрямлять. Голова, лопаточки, Ягодички, пяточки Стеночки касаются, В стройную фигуру превращаются».</p> <p>1.И. п.— прислониться спиной к стене; подняться на носки, руки скользят по стене в стороны; и. п.</p>	<p>30 с, медленный</p>	

<p>1. «Укрепляем мышцы справа, Укрепляем мышцы слева, Помогает в этом нам Мяч, «приклеенный» к рукам». И. п.— стоя у стены, руки с мячом вверх;наклон вправо;наклон влево.</p> <p>2. «Ножки укрепляем так. То правой, то левой делаем тик-так». И. п.— то же, руки с мячомперед грудью; правую ногу отвести в сторону; и. п.;левую ногу отвести всторону; и. п.</p> <p>3.«Солнечный зайчик по стенке скользит, Мяч за ним плавно и тихо бежит». И. п.— то же, руки с мячомна голове;шаг вперед, мяч скользит по стене;и. п.</p>	<p>4-6раз в каждую сторону</p> <p>2—4 раза, средний</p> <p>4—6 раз, средний</p>	<p>Мяч скользит по стене.</p> <p>Пятки скользят по стене.</p> <p>Легко прогнуться, посмотреть на мяч.</p>
Основная часть занятия (16 мин)		
<p>4. И. п.— лежа на спине;руки через стороны вверх;и. п.</p> <p>5.«Все у нас отлажено, Крутим педали слаженно». И. п.— то же, руки за голову; «велосипед».</p> <p>6. И. п.— то же, руки вверх;поднять правую, и. п.;поднять левую, и. п.;поднять обе вместе, и. п.</p> <p>7. И. п.— то же, руки за голову;согнуть ноги, стопы поставить на пол;и. п.</p> <p>8. И. п.— лежа на животе, руки вдоль туловища;руки через стороны вверх; и. п.</p> <p>9. «Плавать кролем очень сложно, Но на суше все возможно». И. п.— то же, руки вперед;вертикальные «ножницы» ногами.</p> <p>10.«Солнце греет и печет. Впереди река Нил течет. Я на реку погляжу, А купаться погожу. В той реке есть крокодил,</p>	<p>2 — 4 раза, медленный</p> <p>6 раз, 2 подхода, средний</p> <p>6 раз, 2 подхода, средний</p> <p>4 раза, 2 подхода, средний</p> <p>6 раз, 2 подхода, средний</p> <p>3—6 раз, быстрый</p> <p>4 раза, 4 подхода, средний</p>	<p>Потянуться, дыхание произвольное.</p> <p>Можно привязать на голеностоп ленты разного цвета и при выполнении упражнения называть выбранный цвет.</p> <p>При выполнении упражнения пятки пола не касаются.</p> <p>Приподнять туловище, руки прямые.</p> <p>Смотреть вперед. Ноги прямые.</p> <p>На 3 счета удерживать туловище, на 4— и. п.— расслабиться.</p>

<p>Я туда уже ходил». И. п.— то же, подбородокна пальцах;посмотреть в бинокль, прогнуться;и. п.— «крокодил».</p> <p>11. И. п.— то же, ноги детейобразуют круг;одной или двумя ногами отбить мяч.</p> <p>12. И. п.— стоя на четвереньках; проползти на четвереньках,не теряя «бревнышка»;вернуться в и. п. и взять новое «бревно».</p> <p>13. И. п.— стоя на коленях;покачаться вперед-назад.</p> <p>14. Произвольное плавание в«сухом бассейне».</p>	<p>15—20 с</p> <p>2 раза по 5—6 м</p> <p>6 раз, средний</p> <p>30 с</p>	<p>Инструктор стоит в центре круга, в руках у него два мяча на резинке, выполняет повороты так, чтобы каждый ребенок мог коснуться мяча.</p> <p>Дети встают парами, на спину укладывают мягкий модуль. В конце дистанции оставить модуль. Каждая последующая пара продолжает строить дом для муравьиной семьи.</p> <p>Стараться удержать туловище и бедро на одной линии.</p> <p>Дети ползают, лежат, перебирают мячи.</p>
---	---	--

Заключительная часть занятия (4 мин)

<p>15. И. п.— основная стойка;хлопки руками передсобой, за спиной.</p> <p>16. И. п.— то же, дети стоят по кругу — передача мячаправо-влево.</p> <p>17. И. п.— то же;перекаты с пятки на носок.</p>	<p>6—8 раз, средний</p> <p>2 раза в каждом направлении</p> <p>8—10 раз, средний</p>	<p>Следить за положением туловища.</p> <p>Положение рук любое: на пояс, вниз, за спину и т. д.</p>
---	---	--

Комплекс гимнастики № 4

Содержание упражнения	Дозировка, темп	Методические рекомендации
Подготовительная часть занятия (5 мин)		

<p>1. Принять правильную осанку опоры.</p> <p>2. И. п.— о.с., дети стоят вкругу; руки вверх, потянуться; и. п.</p> <p>3. И. п.— то же, правая рука вперед, левая назад; смена положения рук.</p> <p>4. И. п.— то же; присесть, руки через стороны вверх; и.п.</p>	<p>1 мин</p> <p>4 раза, средний</p> <p>4 — 6 раз, средний</p> <p>3 — 4 раза, средний</p>	<p>Проверить положение головы, спины. Плечи расслаблены.</p> <p>Можно взять в руки легкие шары.</p> <p>Движение можно сочетать с легким приседом.</p> <p>Спинка прямая, стопа на носках.</p>
---	--	--

Основная часть занятия (15 мин)

<p>5. Игра «Цветочная поляна».</p> <p>На лугу растут цветы: Красный, желтый, голубой, Выбирай себе любой. Ляжем дружно мы в кружок На цветочный, на лужок. Днем цветы благоухают, Землю нашу украшают. Ночью листья, стебли отдыхают, Пчелки мед не собирают, А цветные лепесточки Тихо прячутся в бутончик.</p> <p>6. Игра «Черепаша».</p> <p>Проползти на четвереньках до песка, закопать яйцо и вернуться обратно.</p> <p>7. Игра-эстафета.</p>	<p>4—6 раз</p> <p>2—3 раза</p> <p>2 раза</p>	<p>По залу разложены разноцветные обручи. Дети выбирают любой цвет и ложатся рядом с соответствующим обручем, головой в его центру. По команде «День!» ребенок принимает положение: руки в стороны, глаза открыты, ноги свободно. Дети улыбаются и радуются солнцу. По команде «Ночь!» ребенок выполняет группировку, глаза закрыты. Инструктор отмечает каждый красивый цветок.</p> <p>Дети встают друг за другом на четвереньки. В футболке каждого маленький мяч (яйцо). Сзади море, впереди песок. Черепашке надо доползти до песка и отложить яйцо, чтобы выросли маленькие черепашата. Инструктор отмечает каждого ребенка, бережно и быстро выполнившего задание.</p> <p>Две команды по 2—3 человека. У первых детей на голове массажные кольца, руки на пояс. По сигналу инструктора дети идут быстрым шагом или бегут до поворота, разворачиваются и возвращаются обратно, стараясь не уронить кольцо. Инструктор отмечает команду победителя и тех детей, которые не потеряли кольцо, держали спинку</p>
---	--	--

		ровно.
Заключительная часть занятия (5 мин)		
8. Ходьба обычная.	30 с	Следить за осанкой.
9. И. п.— о. с.; поднять плечи; и. п.	4—6 раз, медленный	Руки расслаблены. Спина прямая.
10. И. п.— стоя, кисти к плечам; руки вперед, соединить локти; и. п., локти в стороны.	4—6 раз, медленный	Спина прямая, локти в стороны.

Комплекс гимнастики № 5

Содержание упражнения	Дозировка, темп	Методические рекомендации
Подготовительная часть занятия (5 мин)		
1. Принять правильную осанку стоя у стены: с открытыми глазами; постоять и запомнить свои ощущения с закрытыми глазами.	1 мин	Выполнять без излишнего напряжения мышц.
2. И. п.— лежа на спине, руки вдоль туловища; 1-4 — повороты головы вправо-влево.	2—3 раза, медленный	Глаза открыты. Дыхание произвольное. Ухом коснуться пола.
3. И. п.— то же; 1—2 — руки через стороны вверх, потянуться — вдох; 3—4 — и. п., расслабиться — выдох.	2—3 раза, медленный	С удовольствием потянуться.
4. И. п.— то же, кисти рук к плечам; 1 — свести локти вперед — выдох; 2 — локти в стороны, слегка прогнуться в грудном отделе — вдох.	3 раза, средний	Следить за дыханием, прогибаясь, плечи приподнять от пола.
5. И. п.— то же, руки в стороны, ладони вверх; 1 — отвести правую ногу в сторону; 2 — вернуться в и. п.; 3—4 — то же левой ногой.	2—3 раза, каждой ногой, средний	При выполнении упражнения носок на себя.
Основная часть занятия (20 мин)		
6. И. п.— то же, кисти рук под шею; 1 — согнуть носки стоп на себя; 2 — разогнуть, оттянуть носки.	4—6 раз, средний	Локти в стороны, «держат пол» — от пола не отрываются.
7. И. п.— то же; 1 — одновременно согнуть ноги, стопы поставить на пол; 2 — вернуться в и. п.	6 раз, средний	Упражнения 7—8 направлены на укрепление мышц брюшного пресса.
8. И. п.— то же, руки вдоль туловища; 1 — одновременно развести ноги и руки в стороны;	4—6 раз, средний	При выполнении

2— вернуться в и. п.		упражнений стопы пола не касаются.
<p>9.И. п.— то же; 1—4 — самовытяжение, кисти рук тянутся вверх, пятки вниз; 5—8— руки через стороны вниз, стопы в стороны, расслабиться.</p> <p>10. И. п.— лежа на животе; 1—4— руки выполняют движение, как при плавании брассом; 5—8— «крокодил», расслабиться.</p> <p>11.И. п.— то же, кисти рук под подбородок; 1— отвести правую ногу назад; 2— и. п.; 3—4 — то же левой.</p> <p>12. И. п.— то же, руки в стороны, кисти на ребре ладони, большой палец отведен; 1 — приподнять туловище; 2— и. п.</p> <p>13. И. п.— стоя на четвереньках; 1 — согнуть руки, подбородком коснуться пола; 2 — вернуться в и. п.</p>	<p>3—4 раза, медленный</p> <p>3—4 раза, средний</p> <p>3—4 раза, медленный</p> <p>4—6 раз, средний</p> <p>3—4 раза, медленный</p>	<p>Большой палец сжать в кулаке. Стремиться поясницу прижать к полу. Остаться в и. п., затем перевернуться на живот.</p> <p>Ноги лежат на полу. Сильно не прогибаться. В «крокодиле» голова меняет положение — поворот влево, затем вправо.</p> <p>Отводя ногу, носок на себя. Амплитуда движения средняя.</p> <p>Надплечья на одной линии, голова и туловище по средней линии.</p> <p>Локти в стороны, максимально свести лопатки. Вначале можно касаться носиком.</p>
<p>14. Игра малой подвижности «Солнечные ванны для гусеницы». До начала игры дети выполняют перекаты вправо-влево самостоятельно — маленькие гусеницы. <i>Правила игры.</i> Дети ложатся в один ряд на спину так, чтобы кисти рук каждого последующего ребенка держали голени стопы предыдущего. У первого ребенка руки подняты вверх. По первому сигналу инструктора дети одновременно перекатываются в правую сторону на живот, по второму сигналу дети перекатываются на спину и живот, по третьему сигналу — на спину — живот — спину. Все то же повторяется в левую сторону. Дети создали гигантскую гусеницу, загорающую на солнце. Отмечают всех детей, не опустивших руки и правильно выполнивших перекат (без скручивания туловища). При повторном проведении игры можно выполнять перекаты в каждую сторону на столько счетов, на сколько позволяют размеры зала.</p>		
<p>Заключительная часть занятия (5 мин)</p>		

<p>15. И. п.— сидя спиной к мячу большого диаметра, обхватив его руками, ноги согнуты; 1—3—разгибая ноги, лечь спиной на мяч, полежать; 4— и. п.</p>	<p>4—6 раз, медленный До 30 с</p>	<p>Движения плавные, стопы все время стоят на полу. В первый раз инструктор подстраховывает каждого ребенка.</p>
<p>16. И. п.— основная стойка, кисти рук к плечам; 1—4—круговые движения руками назад.</p>	<p>2—3 раза, средний</p>	<p>Смотреть прямо (в зеркало).</p>
<p>17. И. п.— основная стойка; 1 — принять правильную осанку у стены; 2 — шаг вперед, сохраняя правильную осанку; 3— и. п.; 4 — шаг вперед, осанка непринужденная.</p>	<p>2—3 раза, медленный</p>	<p>Избегать излишнего напряжения мышц. Подбородок поднят.</p>

Комплекс гимнастики № 6

Содержание упражнения	Дозировка, темп	Методические рекомендации
Подготовительная часть занятия (5 мин)		
<p>1. И. п.— основная стойка у опоры. Принять правильную осанку. Ходьба до зеркала, контролируя осанку.</p>	<p>1 мин</p>	<p>Положение тела не должно быть чрезмерно напряженным.</p>
<p>2. И. п.— лежа на спине, руки вдоль туловища; 1 —4 — наклоны головы вправо-влево.</p>	<p>2—3 раза в каждую сторону, медленный</p>	<p>Туловище расслаблено.</p>
<p>3. И. п.— лежа на спине, в руках гимнастическая палка; 1 — руки вверх — вдох; 2 — и. п., палка вниз — выдох.</p>	<p>3—4 раза, средний</p>	<p>Кисти касаются пола, когда руки выполняют движение вверх. Локти точно в стороны.</p>
<p>4. И. п.— то же, руки согнуты перед грудью с гимнастической палкой; 1 — руки вперед; 2— и. п.</p>	<p>4—6 раз, средний</p>	<p>Носок на себя. Амплитуда движения средняя.</p>
<p>5. И. п.— то же, руки вверх; 1 — отвести правую ногу в сторону; 2— вернуться в и. п.; 3—4 — то же левой.</p>	<p>2—3 раза каждой ногой, средний</p>	<p>Сгруппироваться. Дыхание правильное.</p>
<p>6. «Обезьянка». И. п.— то же; 1 — руки вниз, согнуть ноги, подтянуть к груди, поставить стопы на гимнастическую палку; 2 — вернуться в и. п.</p>	<p>2—3 раза, средний</p>	
Основная часть занятия (20 мин)		

<p>7. И. п.— то же, руки в стороны, ладони на полу, ноги согнуты; 1 — приподнять туловище, свести лопатки; 2 — вернуться в и. п.</p> <p>8. И. п.— то же, кисти под шеей; 1—4—«велосипед» вперед; 5—8 — «велосипед» назад.</p> <p>9. И. п.— то же; 1—4— самовытяжение; 5—8 — расслабиться.</p> <p>10. И. п.— то же, кисти под шею; 1 — поднять прямые ноги до угла 40—45°; 2 — вернуться в и. п.</p> <p>11. И. п.— то же, руки вдоль туловища; 1—4 — круговые вращения стопами наружу; 5—8 — круговые вращения стопами внутрь.</p> <p>12. И. п.— лежа на животе; 1—6— плавание брассом; 7—8 — расслабиться.</p> <p>13. И. п.—то же, кисти под подбородком; 1 — отвести ноги назад; 2 — развести ноги; 3 — соединить ноги; 4— и. п.</p> <p>14. И. п.— то же, руки в стороны, ладони на ребрах; 1 — прогнуться, кисти к плечам; 2— и. п.</p> <p>15. И. п.— кисти под подбородок; 1—4— горизонтальные «ножницы»; 5—6 — расслабиться.</p> <p>16. И. п.— стоя на четвереньках; 1—4 — проползти под забором вперед; 5—8 — то же назад.</p>	<p>4—6 раз, средний</p> <p>3—4 раза, средний</p> <p>3—4 раза, медленный</p> <p>6—8 раз, медленный</p> <p>6—8 раз, средний</p> <p>4—6 раз, средний</p> <p>4—6 раз, медленный</p> <p>3—4 раза, средний</p> <p>2—3 раза, медленный</p>	<p>Осуществлять небольшое прогибание туловища в грудном отделе позвоночника.</p> <p>Дыхание произвольное. Обязательно работает стопа. Стремиться разгибать ноги в коленных суставах.</p> <p>Большой палец в кулаке, стопы на себя.</p> <p>Носки на себя. Дыхание произвольное, свободное.</p> <p>Полная амплитуда движения.</p> <p>Туловище сильно не прогибается. Дыхание произвольное. Больше тянуться руками вперед.</p> <p>Носки ног на себя. Руки лежат на полу. Дыхание свободное.</p> <p>Лопатки соединить, голова и туловище на одной линии.</p> <p>Ноги прямые, подняты невысоко.</p> <p>Ноги остаются на месте, движение выполняют руки и туловище. Дыхание произвольное.</p>
<p>17. Игра средней подвижности «Быстрая черепаха» (мини-эстафета). <i>Правила игры.</i> Дети делятся на две команды, встают на стартовой линии на четвереньки. На спине у первых игроков каждой команды панцирь — большая мягкая игрушка. По сигналу инструктора необходимо быстро пройти (пробежать на четвереньках) до отметки 3—4 м, развернуться и вернуться обратно, передав панцирь партнеру по команде. Выигрывает команда, первой</p>		

закончившая эстафету и не уронившая панцирь. Отмечаются игроки, ровно державшие спинку и быстро передвигавшиеся.

Заключительная часть занятия (5 мин)

<p>18. И. п.— сидя спиной к мячу большого диаметра; 1 — лечь на мяч, руки вверх, расслабиться; 2— и. п.</p>	3—4 раза, медленный	Ноги стоят на полу на ширине плеч. Инструктор может покачать ребенка на мяче.
<p>19. И. п.— стоя, руки к плечам; 1 —прогнуться; 2 — соединить локти на уровне глаз.</p>	3—4 раза, средний	Только в грудном отделе, живот подтянут.
<p>20. Принять правильную осанку у опоры и без нее.</p>	20—30 с	Улыбнуться.

Комплекс гимнастики № 7

Содержание упражнения	Дозировка, темп	Методические рекомендации
Подготовительная часть занятия (5 мин)		
<p>1.И. п.— стоя;коррекция осанки без опорыи у опоры.</p>	1 мин	Непринужденное, правильное положение тела.
<p>2.Ходьба: - обычная; - высоко поднимая колени; - с захлестом.</p>	1 мин	Сохраняя правильную осанку.
<p>3.И. п.— о. с.; 1—4—круговые движенияруками назад; 5—8 — то же вперед.</p>	2 раза, средний	Руки прямые, голова поднята, полная амплитуда движения.
<p>4.И. п.— стоя, руки на пояс; 1— поворот вправо, полуприсед; 2— и. п.; 3—4 — то же влево.</p>	2—3 раза, средний	При асимметричной осанке не используется.
<p>5.И. п.— стоя;1 — руки в стороны, мах правой в сторону;2 — руки за спину; 3—4—то же другой ногой.</p>	3 раза, средний	Можно выполнять у стены, руки вдоль туловища. Средняя амплитуда маха.
<p>6.И. п.— стоя, руки в стороны;1 — подняться на носки, пальцы рук в кулак; 2 — перекат на пятки, пальцы рук врозь.</p>	2 раза, средний	Дыхание произвольное. Подниматься на носки и пятки как можно выше.
Основная часть занятия (20 мин)		
<p>7. «Низкий велосипед». И. п.— лежа на спине, руки под шею; 1—8— «велосипед» вперед; 9—10—расслабиться; 1—8—</p>	2 раза, средний	Следить за работой стопы. Дыхание свободное.

«велосипед» назад; 9—10—расслабиться.		
<p>8. И. п.— то же, руки вдоль туловища; 1 — поднять правую ногу; 2 — поднять левую ногу; 3 — носки на себя; 4 — и. п.</p> <p>9. «Я на солнышке лежу». И. п.— то же. Руки полусогнуты вниз — в стороны, ладони вверх, стопы в стороны, голова набок, глаза закрыты. Расслабиться.</p> <p>10. И. п.— тоже, руки в стороны; 1 — сгруппироваться, голова на полу; 2 — перекат вправо на бок, руки вверх, ноги вниз, растянуться; 3 — сгруппироваться; 4 — перекат влево.</p> <p>11. И. п.— то же, руки в стороны, ладони вверх; 1 — 8 — горизонтальные «ножницы»; 9—10— расслабление.</p> <p>12. И. п.— то же, руки вдоль туловища; 1 — правая рука вверх, потянуться одновременно с левой ногой, незначительно отведенной в сторону; 2 — и. п.; 3—4 — смена положения рук и ног.</p> <p>13. И. п.— лежа на животе; 1—12— плавание брассом; 13 — 16 — «крокодил».</p>	<p>6—8 раз, средний</p> <p>10—15 с</p> <p>4—6 раз, средний</p> <p>4—6 раз, средний</p> <p>2 раза, медленный</p> <p>2—3 раза, средний</p>	<p>Угол подъема ног не выше 30—40°. Дыхание произвольное.</p> <p>Инструктор проверяет качество выполнения упражнения: невысоко приподнимает руку или ногу и спокойно отпускает.</p> <p>При плоской спине голова тянется к коленям. При самовытяжении туловище не скручивать. Зафиксировать положение на боку. Руки и ноги на одной линии.</p> <p>Начинать движение с минимального подъема и плавно поднять ноги до угла 90°, затем одновременно опустить в. п.</p> <p>Диагональное самовытяжение. Поясница прижимается к полу. Дыхание свободное.</p> <p>Пережат на живот. Носки на себя.</p>

<p>14. И. п. — то же, кисти под подбородок; 1 — отвести ноги назад; 2 — развести в стороны; 3 — свести; 4 — опустить.</p> <p>15. «Я на солнышке лежу». И. п. — лежа на спине.</p> <p>16. И. п. — лежа на животе; 1—8 — собираем песок и делаем песочную горку; 9 — 10 — «крокодил».</p> <p>17. И. п. — то же, кисти под подбородок; 1—6 — горизонтальные «ножницы» ногами; 7—8 — расслабление.</p>	<p>4—6 раз, медленный</p> <p>10—15 с</p> <p>4—6 раз, средний</p> <p>2—3 раза, средний</p>	<p>Тянуться вперед. Смотреть на кисти.</p> <p>Верхний плечевой пояс лежит на полу. Спина прямая.</p> <p>Ребенок перекатом меняет положение тела.</p> <p>Одновременное движение руками через стороны к груди. Стопы лежат на полу. Ноги прямые. Дыхание свободное.</p>
<p>18. Игра малой подвижности «Ель, елка, елочка». Первый раз целесообразно выполнять с опорой на стену. <i>Правила игры.</i> Дети свободно располагаются по залу, так, чтобы каждый мог видеть себя в зеркало. Инструктор: «На прогулке в лесу мы с вами встретили стройную и высокую ель». При этом дети принимают правильную осанку, макушкой тянутся к потолку. «А рядом по соседству елка — зеленая иголками расправила пушистые ветви» — дети выполняют полуприсед, колени в стороны, руки слегка отведены от туловища. «Ой, ребята, аккуратнее, вот и младшая сестричка — елочка» — дети выполняют полный присед, колени разведены, руки в стороны под углом 45°. Отмечаются дети с прямой спинкой, правильно выполнившие задание. Игра повторяется 2—3 раза.</p>		
<p>Заключительная часть занятия (5 мин)</p>		
<p>19. И. п. — сидя спиной к мячу большого диаметра; 1—4 — лечь на мяч спиной, попружинить; 5—6 — и. п.</p> <p>20. И. п. — стоя; - ходьба по следам; - ходьба по дорожке разной жесткости.</p> <p>21. Принять правильную осанку у опоры и без опоры.</p>	<p>4—6 раз, медленный</p> <p>1 — 1,5 мин</p> <p>1 — 1,5 мин</p>	<p>Лежа на мяче руками вверх или вверх — в стороны, голова лежит на мяче. Инструктор индивидуально выполняет то же упражнение с ребенком на мяче максимального диаметра в сочетании с легкой вибрацией.</p> <p>Следить за осанкой. Положение рук различное.</p> <p>Обратить внимание на осанку других ребят.</p>

**Комплекс гимнастики № 8
с использованием гимнастической палки**

Содержание упражнения	Дозировка, темп	Методические рекомендации
Подготовительная часть занятия (5 мин)		
<p>1. И. п.— стоя, принять правильную осанку у опоры и без опоры.</p> <p>2. Ходьба, гимнастическая палка на лопатках; - на носках; - на пятках.</p> <p>3. И. п.— стоя, гимнастическая палка на руках внизу; 1 — руки вверх; 2 — руки за голову; 3 — руки вверх; 4 — и. п.</p> <p>4. И. п.— стоя, руки вверх; 1 — наклон вправо; 2 — и. п.; 3 — наклон влево; 4 — и. п.</p> <p>5. И. п.— то же, руки вниз; 1 — присед, колени врозь, руки вверх; 2—3 — сохранить это положение; 4 — вернуться в и. п.</p> <p>6. И. п.— стоя, руки прямые, гимнастическая палка за спиной; 1 — отвести руки назад, соединить лопатки; 2 — вернуться в и. п.</p>	<p>1 мин</p> <p>20-30 с</p> <p>4—6 раз, средний</p> <p>2—3 раза в каждую сторону, средний</p> <p>3—4 раза, медленный</p> <p>3—4 раза, средний</p>	<p>Выполнять перед зеркалом.</p> <p>Смотреть прямо перед собой. Следить за положением палки.</p> <p>Следить за осанкой.</p> <p>Руки над головой, потянуть боковые поверхности туловища.</p> <p>В приседе держать спину ровно, смотреть в зеркало.</p> <p>Удерживать туловище ровно, плечи не поднимать.</p>
Основная часть занятия (20 мин)		
<p>7. И. п.— лежа на спине, руки с гимнастической палкой вверх; 1—8 — «велосипед» вперед; 9—10 — расслабление; 1 — 8 — «велосипед» назад; 9—10 — расслабление.</p> <p>8. И. п.— то же, гимнастическая палка в согнутых руках на груди, ноги согнуты, стоят на полу; 1—2 — сед, руки вверх и за голову; 3—4 — вернуться в и. п.</p> <p>9. И. п.— то же, руки вверх; 1 — поднять правую ногу; 2 — поднять левую ногу; 3 — носки на себя; 4 — и. п.</p> <p>10. И. п.— то же, руки в стороны, ноги на ширине плеч, стопы на себя, палка на голеностопных суставах; 1 — приподнять гимнастическую палку; 2 — вернуться в и. п.</p>	<p>2—3 раза, средний</p> <p>4—6 раз, средний</p> <p>6—8 раз, средний</p> <p>4—6 раз, медленный</p>	<p>В период расслабления руки отпускают гимнастическую палку.</p> <p>Потянуться руками вверх. Дыхание произвольное.</p> <p>Колени прямые. Дыхание произвольное. Плавно опускать ноги в и. п.</p> <p>Амплитуда минимальная. Работают мышцы брюшного пресса.</p> <p>Расслабиться.</p>

<p>11. «Я на солнышке лежу». И. п.— то же.</p> <p>12. И. п.— лежа на животе, руки вверх с гимнастической палкой; 1—3 — приподнять и удерживать руки и туловище; 4— и. п.</p> <p>13. И. п. - то же, кисти под подбородок (без гимнастической палки); 1 — отвести ноги назад; 2 — развести в стороны; 3 — соединить ноги; 4— вернуться в и. п.</p> <p>14. И. п. — то же, гимнастическая палка на лопатках; 1—3 — прогнуться; 4—вернуться в и. п.</p> <p>15. И. п.—лежа на животе, «крокодил».</p> <p>16. И. п.— то же, кисти рук под подбородок; 1—4— сгибая ноги назад, коснуться пятками ягодиц.</p> <p>17. И. п.—то же, гимнастическая палка сзади в прямых руках; 1 — прогнуться, отвести руки назад; 2-и. п.</p> <p>18. И. п.— стоя на коленях, руки с гимнастической палкой сзади, хватом сверху; 1 — небольшой наклон туловища вперед, руки назад; 2-и. п.</p>	<p>10—15 с</p> <p>8—10 раз, средний</p> <p>6—8 раз, средний</p> <p>6—8 раз, медленный</p> <p>10—15 с</p> <p>2 раза, средний</p> <p>8—10 раз, средний</p> <p>3—4 раза, медленный</p>	<p>Перевернуться на живот.</p> <p>Смотреть на палку, сильно не запрокидывая голову назад. Дыхание произвольное.</p> <p>Носки на протяжении всего упражнения на себя.</p> <p>Смотреть на пол. Амплитуда движения малая.</p> <p>Игровое упражнение, продолжающее отдых.</p> <p>Невысокий подъем туловища и рук. Дыхание произвольное.</p> <p>Угол наклона 5—10°. Работают мышцы брюшного пресса и туловища. Спина прямая.</p>
<p>19. Игра средней подвижности «Веселые медвежата» (мини-эстафета). <i>Правила игры.</i> Дети делятся на две команды и выстраиваются на стартовой линии, сидя на ягодицах, гимнастическая палка на лопатках. По сигналу инструктора первые игроки начинают двигаться на ягодицах вперед до касания с ограничителем (8—10 шагов) и возвращаются обратно, передав эстафету партнеру по команде. Выигрывает команда, первой закончившая эстафету. Отмечаются все дети, державшие спинку ровно.</p>		
<p>Заключительная часть занятия (5 мин)</p>		
<p>20. И. п.— о. с. Встряхнуть попеременно ноги.</p> <p>21. И. п.— стоя; 1 — правая рука вверх, левая рука в сторону, подниматься на носки; 2 — и. п., расслабиться;</p>	<p>2—3 раза, средний</p> <p>3—4 раза, средний</p>	<p>После эстафеты расслабить ноги, восстановить дыхание.</p> <p>Внимательно выполнять упражнение перед зеркалом, чтобы ребенок</p>

3 — левая рука вверх, правая в сторону, подняться на носки; 4—и. п., расслабиться.		себя контролировал.
22. Принять правильную осанку. Рассказать, в каком положении должны находиться голова, плечи, спина и т. д.	3 мин	Каждый ребенок должен рассказать о правильном положении тела.

**Комплекс гимнастики № 9
с использованием мяча**

Содержание упражнения	Дозировка, темп	Методические рекомендации
Подготовительная часть занятия (5 мин)		
<p>1. И. п.— о. с. Принять правильную осанку перед зеркалом, без опоры.</p> <p>2. Ходьба: - обычная; - со сменой направления и положения рук.</p> <p>3. И. п.— стоя, мяч в руках; 1 — руки вверх, потянуться, подняться на носки; 2 — вернуться в и. п.</p> <p>4. И. п.— стоя, мяч вверху; 1—2— наклон вправо; 3—4 — наклон влево.</p> <p>5. И. п.— стоя, мяч перед грудью в согнутых руках; 1 — сгибая колено, выбить мяч из рук; 2 — поймать мяч; 3—4 — то же другой ногой.</p>	<p align="center">30 с</p> <p align="center">1 мин</p> <p align="center">3—4 раза, медленный</p> <p align="center">2—3 раза в каждую сторону, средний</p> <p align="center">2—3 раза каждой ногой, средний</p>	<p>Стоять непринужденно, сделать несколько произвольных шагов и опять проверить осанку.</p> <p>Положение рук: в стороны, на пояс, сзади в замок и т. д.</p> <p>Посмотреть на мяч. Дыхание произвольное.</p> <p>Мяч строго над головой, ноги могут быть слегка согнуты.</p> <p>Стремиться поймать мяч.</p>
Основная часть занятия (20 мин)		
<p>6. И. п.— лежа на спине, мяч обхватить стопами; 1 — согнуть ноги к груди в коленках и тазобедренных суставах; 2 — выпрямить вперед; 3 — согнуть; 4— и. п.</p> <p>7. И. п.— то же, руки вперед с мячом; 1 — коснуться носками прямых ног мяча; 2— и. п.</p>	<p align="center">6—8 раз, средний</p> <p align="center">6—8 раз, средний</p>	<p>Дыхание произвольное. Положение рук различное.</p> <p>Колени прямые. Работают мышцы брюшного пресса. Дыхание</p>

<p>8.«Я на солнышке лежу». И. п.— то же;</p> <p>9. И. п.— то же, ноги согнуты в тазобедренных суставах, мяч в голеностопных суставах, руки в стороны, ладони вверх; 1 — опустить ноги вправо; 2— и. п.; 3 — то же влево; 4— и. п.</p> <p>10. И. п.—лежа, кисти рук к плечам, ноги согнуты, стоят на полу, колени держат мяч среднего диаметра; 1 — сесть, коснуться мяча грудью; 2-и. п.</p> <p>11. И. п.—лежа, руки вверх с мячом; 1-4 — потянуться, носки на себя; 5—8 — расслабиться.</p> <p>12. И. п.—лежа на животе, руки согнуты с мячом; 1—8 — прогнуться, отталкивая мяч партнеру или инструктору; 9—10 — расслабиться.</p> <p>13. И. п.— «крокодил».</p> <p>14. И. п.— то же, кисти под подбородок, ноги в стороны, между стопами мяч большого диаметра; 1 -ноги через стороны вверх положить на мяч; 2-и. п.</p> <p>15. И. п.—то же, руки вверх с мячом;1 — прогнуться;2 — вернуться в и. п.</p>	<p>10—15 с</p> <p>4 раза в каждую сторону, медленный</p> <p>4—6 раз, средний</p> <p>2—3 раза, медленный</p> <p>4—6 раз, средний</p> <p>10-16 с</p> <p>8—10 раз, средний</p> <p>10—20 раз, средний</p>	<p>произвольное.</p> <p>Расслабиться.</p> <p>Сохранять угол в тазобедренных суставах, равный 90°. Плавно опускать ноги.</p> <p>Руки все время в стороны, локти не сводить. Дыхание произвольное.</p> <p>Во время расслабления мяч можно не держать. Перевернуться на живот.</p> <p>Выполнять 8 отталкиваний мяча, удерживая туловище в разогнутом положении.</p> <p>Удерживать ноги на мяче и не скатываться в сторону.</p> <p>Амплитуда небольшая.</p>
<p>16. И. п.— то же, мяч в голеностопных суставах; 1 - согнуть ноги; 2 – и. п.</p> <p>17. И. п.— сидя на ортопедическом мяче; 1—4— прыжки; 5—6 — отдых.</p> <p>18. И. п.— то же, руки на пояс; 1 - 8 — перекаты с пятки на носок.</p>	<p>4—6 раз, средний</p> <p>2-3 раза, Быстрый</p> <p>4-6 раз, медленный</p>	<p>Дыхание произвольное.</p> <p>Ноги все время соприкасаются с полом.</p> <p>Следить за осанкой.</p>
<p>19. Игра малой подвижности «Солнечный зайчик». <i>Правила игры.</i> Дети лежат на спине, телами образуя круг -зеркало. У капитана в руках мяч - солнечный зайчик. По сигналу инструктора ребенок-капитан садится и передает мяч вруки партнеру, а сам ложится в и. п. Игра заканчивается, когда мяч опять попадает в руки капитана.</p>		

Игру проводят 3-4 раза. Можно чередовать передачу мяча руками и ногами. Учитывается общее время, в течение которого солнечный зайчик пробежит полный круг. Отмечаются дети, быстро и красиво выполнившие движение.

Заключительная часть занятия (5 мин)

<p>20. И. п.— сидя спиной к мячу большого диаметра; 1 — 6 — лечь на мяч спиной, руки вверх; 7—8 — и. п.</p>	<p>3—4 раза, медленный</p>	<p>Растянуть мышцы передней поверхности туловища. Ноги на полу.</p>
<p>21. Ходьба: окрестным шагом вперед; окрестным шагом назад.</p>	<p>1—1,5 мин</p>	<p>Положение рук различное, сохранять правильную осанку, смотреть в зеркало.</p>
<p>22. И. п.— о. с.; 1 — руки через стороны вверх — вдох; 2-и. п. — выдох.</p>	<p>3—4 раза, медленный</p>	<p>Потянуться, подняться на носки.</p>
<p>23. Принять правильную осанку.</p>		<p>Проверить перед зеркалом.</p>

Комплекс гимнастики № 10

Содержание упражнения	Дозировка, темп	Методические рекомендации
Подготовительная часть занятия (5 мин)		
<p>1. И. п.— стоя; коррекция осанки без опоры и у опоры.</p>	<p>1 мин</p>	<p>Непринужденное, правильное положение тела.</p>
<p>2. Ходьба: - обычная; - высоко поднимая колени; - с захлестом.</p>	<p>1 мин</p>	<p>Сохраняя правильную осанку.</p>
<p>3. И. п.— о. с.; 1—4—круговые движения руками назад; 5—8 — то же вперед.</p>	<p>2 раза, средний</p>	<p>Руки прямые, голова поднята, полная амплитуда движения.</p>
<p>4. И. п.— стоя, руки на пояс; 1— поворот вправо, полуприсед; 2— и. п.; 3—4 — то же влево.</p>	<p>2—3 раза, средний</p>	<p>При асимметричной осанке не используется.</p>
<p>5. И. п.— стоя; 1 — руки в стороны, мах правой в сторону; 2 — руки за спину; 3—4—то же другой ногой.</p>	<p>3 раза, средний</p>	<p>Можно выполнять у стены, руки вдоль туловища. Средняя амплитуда маха.</p>
<p>6. И. п.— стоя, руки в стороны; 1 — подняться на</p>	<p>2 раза, средний</p>	

носки, пальцы рук в кулак; 2 — пережат на пятки, пальцы рук врозь.		Дыхание произвольное. Подниматься на носки и пятки как можно выше.
Основная часть занятия (20 мин)		
7. И. п.— лежа на спине руки под шею; 1 — 6 — «велосипед» вперед; 7—12— «велосипед» назад; 1—8 — отдых.	3-4 раза, средний	Дыхание свободное.
8. И. п.— то же, руки вдоль туловища; 1 — руки и ноги в стороны — «звездочка»; 2 — и. п.	4-6 раз, медленный	Во время выполнения упражнения руки и ноги приподнимать над полом. Дыхание произвольное.
9. И. п.— то же, кисти под шею, ноги согнуты, стоят на полу; 1 — присесть, правым локтем коснуться левого колена; 2 — и. п.; 3—4 — то же левой рукой.	4-6 раз, средний	Расслабиться.
10. «Я на солнышке лежу». И. п.— то же;	10-15 с	Дыхание свободное. Колени могут быть слегка согнутыми.
11. И. п.— то же, руки под шею; 1 — поднять правую ногу; 2 — присоединить левую; 3 — носки на себя; 4 — и. п.	4-6 раз, средний	Поясница касается пола. Стопы на себя.
12. И. п.— то же, руки вверх, самовытяжение.		Движение рук параллельно полу. Ноги соприкасаются с полом. Дыхание произвольное.
13. И. п.— лежа на животе; 1—8 — плавание брассом; 9—10 — расслабиться.	6—8 раз, средний	Ногу поднимать до 30—40°, носки на себя.
14. И. п.— кисти рук под подбородком; 1 — отвести правую ногу назад; 2 — и. п.; 3 — отвести левую ногу назад; 4 — и. п.	8—10 раз каждой ногой, средний	Потянуться в стороны и вперед. Ноги на полу.
15. И. п.— то же, руки в стороны; 1 — 4 — собираем песок; 5—6 — расслабиться.	8—10 раз, средний	Средняя амплитуда движения.
16. И. п.— то же, кисти рук под подбородком; 1 — 4 — горизонтальные «ножницы»; 5—6 — отдых, расслабление.	4—6 раз, средний	Без отягощения. Амплитуда минимальная.
17. И. п.— то же; 1 — приподнять одновременно руки и ноги; 2 — и. п.	4—6 раз, медленный	Спина прямая. Колени остаются на месте.

18.«Слоник в цирке». И. п.—стоя на четвереньках; 1—6 — ходьба на руках, приставными шагами по часовой стрелке и против часовой стрелки.	2 раза в каждую сторону	
--	-------------------------	--

19. Игра средней подвижности «Гордая цапля» (мини-эстафета).
Правила игры. Дети делятся на две команды и встают на стартовой линии. У капитанов команд на головах надувные кольца, руки на поясе. По сигналу инструктора дети быстро перешагивают через мягкие ступени, быстрым шагом или бегом (главное — не уронить кольцо) добегают до отметки и возвращаются, передавая кольцо следующим игрокам. Выигрывает команда, первой закончившая эстафету с наименьшим количеством штрафных очков. Каждое потерянное кольцо — 1 штрафное очко. Отмечают игроков, не потерявших кольцо и сохранивших при этом правильную осанку. Игра повторяется 2—3 раза.

Заключительная часть занятия (5 мин)

19. И. п.— сидя спиной к мячу большого диаметра; 1—4— лечь на мяч спиной, попружинить; 5—6— и. п.	4—6 раз, медленный	Лежа на мяче руками вверх или вверх — в стороны, голова лежит на мяче. Инструктор индивидуально выполняет то же упражнение с ребенком на мяче максимального диаметра в сочетании с легкой вибрацией.
20. И. п.— стоя; - ходьба по следам; - ходьба по дорожке разной жесткости.	1 — 1,5 мин	Следить за осанкой. Положение рук различное.
21. Принять правильную осанку у опоры и без опоры.	1 — 1,5 мин	Обратить внимание на осанку других ребят.

Комплекс гимнастики № 11

Содержание упражнения	Дозировка, темп	Методические рекомендации
Подготовительная часть занятия (5 мин)		

<p>1. Принять правильную осанку, стоя перед зеркалом.</p> <p>2. Ходьба: - на носках, руки на пояс; - на пятках, кисти к плечам.</p> <p>3. И. п.— стоя, правая рука вверх; 1—4 — круговые вращения вперед; 5—8 — то же назад.</p> <p>4. И. п.— стоя, руки на пояс; 1 — поворот вправо, правая рука в сторону, смотреть на кисть — вдох; 2 — и. п. — выдох; 3—4 — то же влево.</p> <p>5. И. п.— о. с.; 1 — наклон вперед, руки в стороны; 2 — вернуться в и. п.</p>	<p>10—15 с</p> <p>45 с</p> <p>2 раза, средний</p> <p>2-3 раза, средний</p> <p>4 раза, средний</p>	<p>Непринужденное положение тела.</p> <p>Все время сохраняя спину ровной, смотреть вперед.</p> <p>Дыхание произвольное. Руки прямые. Полная амплитуда движения.</p> <p>Отвести руку в сторону ладонью вверх. Рука параллельно полу.</p> <p>Смотреть вперед в зеркало, спинка прямая.</p>
<p>Основная часть занятия (20 мин)</p>		
<p>7. «Низкий велосипед». И. п.— лежа на спине, руки под шею; 1—8 — «велосипед» вперед; 9—10 — расслабиться; 1—8 — «велосипед» назад; 9—10 — расслабиться.</p> <p>8. И. п.— то же, руки вдоль туловища; 1 — поднять правую ногу; 2 — поднять левую ногу; 3 — носки на себя; 4 — и. п.</p>	<p>2 раза, средний</p> <p>6—8 раз, средний</p>	<p>Следить за работой стопы. Дыхание свободное.</p> <p>Угол подъема ног 30—40°. Дыхание произвольное.</p>
<p>9. «Я на солнышке лежу». И. п.— то же. Руки полусогнуты вниз — в стороны, ладони вверх, стопы в стороны, голова набок, глаза закрыты. Расслабиться.</p> <p>10. И. п.— то же, руки в стороны, ладони вверх; 1 — 8 — горизонтальные «ножницы»; 9—10 — расслабление.</p> <p>11. И. п.— то же, руки вдоль туловища; 1 — правая рука вверх, потянуться одновременно левой ногой, незначительно отведенной в сторону; 2 — и. п.; 3—4 — смена положения рук и ног.</p> <p>12. И. п.— лежа на животе; 1—12 — плавание брассом; 13 — 16 — «крокодил».</p>	<p>10—15 с</p> <p>4—6 раз, средний</p> <p>2 раза, медленный</p> <p>2—3 раза, средний</p>	<p>Проверка качества выполнения упражнения: невысоко приподнять руку или ногу и спокойно отпустить.</p> <p>Начинать движение с минимального подъема и плавно поднять ноги до угла 90°, затем одновременно опустить в и. п.</p> <p>Диагональное самовытяжение. Поясница прижимается к полу. Дыхание свободное.</p> <p>Перекат на живот. Носки на себя.</p> <p>Тянуться вперед.</p>

<p>13. И. п. — то же, кисти под подбородок; 1 — отвести ноги назад; 2 — развести в стороны; 3 — свести; 4 — опустить.</p>	<p>4—6 раз, медленный</p>	<p>Смотреть на кисти.</p>
<p>14. «Я на солнышке лежу». И. п. — лежа на спине.</p>	<p>10—15 с</p>	<p>Верхний плечевой пояс лежит на полу. Спина прямая.</p>
<p>15. И. п. — лежа на животе; 1—8 — собираем песок и делаем песочную горку; 9 — 10 — «крокодил».</p>	<p>4—6 раз, средний</p>	<p>Ребенок перекатом меняет положение тела.</p>
<p>16. И. п. — то же, кисти под подбородок; 1—6 — горизонтальные «ножницы» ногами; 7—8 — расслабление.</p>	<p>2—3 раза, средний</p>	<p>Одновременное движение руками через стороны к груди. Стопы лежат на полу. Ноги прямые. Дыхание свободное.</p>
<p>Заключительная часть занятия (5 мин)</p>		
<p>17. Ходьба по условной ниточке, на голове мешочек с песком.</p> <p>18. И. п. — о. с.; 1 — подняться на носки, поднять плечи — вдох; 2 — и. п., плечи расслаблены — выдох.</p>	<p>1-1,5 мин</p> <p>2—3 раза, медленный</p>	<p>Расчерченная прямая. Руки свободно опущены, смотреть вперед. Удерживать мешочек с прямым положением головы.</p> <p>Сохраняя правильную осанку.</p>

**Комплекс гимнастики № 12
(итоговое)**

Содержание упражнения	Дозировка, темп	Методические рекомендации
<p>Подготовительная часть занятия (5 мин)</p>		
<p>1. Ходьба с сохранением правильной осанки: на носках; на пятках; спиной вперед.</p>		
<p>2. Игра малой подвижности «Ель, елка, елочка». Первый раз целесообразно выполнять с опорой на стену. <i>Правила игры.</i> Дети свободно располагаются по залу, так, чтобы каждый мог видеть себя в зеркало. Инструктор: «На прогулке в лесу мы с вами встретили стройную и высокую ель». При этом дети принимают правильную осанку, макушкой тянутся к потолку. «А рядом по соседству елка — зеленая иголка расправила пушистые ветви» — дети выполняют полуприсед, колени в стороны, руки слегка отведены от туловища. «Ой, ребята, аккуратнее, вот и младшая сестричка — елочка» — дети выполняют полный присед, колени разведены, руки в стороны под углом 45°. Отмечаются дети с прямой спинкой, правильно выполнившие задание. Игра повторяется 2—3</p>		

раза.

Основная часть занятия (20 мин)

3. Игра средней интенсивности «Коралловые рифы».

— Ребята, наш корабль отправляется к коралловым рифам. Дети ложатся на спину в круг головой к центру, берутся за руки, ноги согнуты в тазобедренных суставах под углом 90° — это штурвал.

— Право руля! Дети опускают прямые ноги вправо.

— Лево руля! То же влево, повторить 4—6 раз в каждую сторону.

— Дальше на корабле плыть нельзя, очень мелко, и мы пересаживаемся на водные велосипеды, чтобы добраться до атолла — кораллового острова, где нас ждут интересные приключения.

Дети выполняют движение «велосипед» вперед, руки вдоль туловища, повторить 12—16 раз.

— Ваши велосипеды стремительно несутся вперед, и, чтобы не врезаться в остров, надо выполнить «велосипед» назад на счет 8—10.

— Вот мы и добрались до острова, любуйтесь — какая красота!

Дети перекачиваются на живот вправо, затем влево и остаются лежать на животе.

— В центре острова теплая и прозрачная вода тропических морей с необыкновенным животным миром. Поплаваем в этой воде.

Дети выполняют движения стиля брасс 8—10 раз, 2—3 подхода.

— Как хочется заглянуть в глубины морские:

Там увидишь друзей ты тьму,
Больших и маленьких — разных,
Но очень своеобразных.

(М. Гомболи. Океан)

Дети выпрямляют руки вверх, кладут правую кисть на левую и выполняют вертикальные «ножницы» (плавание под водой) 8 раз, повторить 2—3 раза. В паузе отдыха скользят под водой.

— Вынырнули и легли на песчаный берег отдохнуть — «Я на солнышке лежу». Из чистого песка строим замок.

Дети переворачиваются на живот и сгребают песок (лежа на животе, собираем песок и делаем песочную горку) 8 раз. Повторить 2—3 раза.

— На солнце жарко, пора и в воду.

Дети выполняют одновременное движение руками брассом, ногами вертикальные «ножницы» 8—10 раз, переворот на спинку, лежат на воде, отдыхают. Повторить 3—4 раза.

— На дне морском живут большие раки — лангусты.

4. Игра-эстафета средней подвижности «Быстрые лангусты».

Правила игры. Дети делятся на две команды и встают на четвереньки напротив друг друга на стартовых линиях ногами вперед. Расстояние 7—8 м. По сигналу инструктора капитан одной из команд начинает быстро ползти спиной вперед до касания с игроком другой команды, который продолжает движение в обратном направлении. Выигрывает команда, игрок которой первым пересекает линию старта/финиша. Во время движения смотреть вперед и не оборачиваться. Инструктор наблюдает за безопасностью передачи эстафеты. Отмечаются самые целеустремленные лангусты.

Игру повторить 2—3 раза. Командам желательно дать названия.

5. Игра малой подвижности «Голодная акула».

Правила игры. Дети лежат на спине, руки вдоль туловища — они рыбки, инструктор — акула. По сигналу инструктора рыбки быстро работают хвостами, движение стопами вправо-влево, чтобы не попасть в пасть акулы. Как только хвост у одной из рыбок перестает работать, инструктор осаливает эту рыбку и меняется с ней местами. Игра продолжается 1—2 мин, пока большая часть детей не побывает акулой. Отмечаются самые быстрые рыбки.

Заключительная часть занятия (5 мин)

Мышцы брюшного пресса

0-30 сек. - низкий уровень;

31-60 сек. - средний уровень;

Более 61 сек. - высокий уровень.

Мышцы спины

0-20 сек. - низкий уровень;

21-60 сек. - средний уровень;

Более 61 сек. - высокий уровень

