

Принято на заседании педсовета №1
от «31» августа 2023

«УТВЕРЖДАЮ»
Заведующий МБДОУ
«Детский сад №4»
С.В. Губанова



Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 4»

ПРОГРАММА КРУЖКА ПО ФИЗИЧЕСКОМУ РАЗВИТИЮ ДЕТЕЙ

«КРЕПЫШИ»

Руководитель: Литвинова Виктория Владимировна

Возрастная категория: 4-5 лет

Срок реализации программы: 1 год

ЗАТО Звёздный

2023

Пояснительная записка

Человек – высшее творение природы. Но для того чтобы наслаждаться ее сокровищами, он должен отвечать по крайней мере одному требованию: быть здоровым и дружить со спортом.

По определению Всемирной организации здравоохранения, здоровье — естественное состояние организма, характеризующееся его уравновешенностью с окружающей средой и отсутствием каких-либо болезненных изменений; состояние полного телесного, душевного и социального благополучия.

Дошкольный период — чрезвычайно важный этап в жизни ребенка.

Ребенок рождается беспомощным, обладающим единственной способностью – всему научиться со временем. Он не рождается с готовым набором движений, а осваивает их в процессе жизни.

Обучение движениям оказывает влияние на здоровье, общее физическое развитие, развитие познавательных способностей, волевых качеств, эмоциональности ребенка, т.е. на его внутренний мир. Обучение движениям способствует гармоничному развитию личности, совершенствованию как физических, так и психических, интеллектуальных, духовно – нравственных качеств.

Обучаясь движениям, ребенок приобретает знания, необходимые для его сознательной двигательной деятельности, приобретает опыт их реализации, в том числе творческой.

Обучение движениям способствует осознанию ребенком самого себя как личности, вырабатывает у него потребность совершенствовать собственную природу, создает предпосылки для реализации его индивидуальности. Осуществляя самые разные движения, ребенок получает возможность самосовершенствования, формируется интерес и любовь к физической культуре.

Программа направлена на формирование у маленького ребенка интереса к своему личному здоровью, на совершенствование всех видов движений и развитие физических качеств.

Отличительные особенности программы:

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

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

- Занятия построены с учетом возрастных особенностей воспитанников.

Цели и задачи программы:

Цель программы Выявление механизмов и методов, с помощью которых можно организовать физическое воспитание таким образом, чтобы оно обеспечивало ребенку гармоничное развитие и укрепления здоровья.

Задачи программы

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. Создание условий для реализации потребности детей в двигательной активности.
2. Развивать двигательные способности детей и физических качеств (быстрота, сила, выносливость, гибкость, подвижность в суставах, ловкость).
3. Формировать у детей умения и навыки правильного выполнения движений.

Воспитательные

1. Воспитание потребности в здоровом образе жизни
2. Воспитывать положительные черты характера.
3. Воспитывать чувство уверенности в себе.

Кружок рассчитан на детей 4-5 лет, продолжительность НОД – 20 минут и проводятся 1 раз в неделю. Один комплекс упражнений рассчитан на две недели. Всего занятий в месяц - 4.

Кружок «Крепыш» проводится с октября по апрель.

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

- Корректирующая и ритмическая гимнастики
- Динамические и оздоровительные паузы
- Релаксационные упражнения
- Хороводы, различные виды игр
- Занимательные разминки
- Различные виды массажа
- Дыхательная гимнастика

Для успешной реализации программных задач используются занятия по содержанию:

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

Методика составления комплексов оздоровительных занятий состоит из трех частей. В подготовительную часть включают общеразвивающие и корригирующие упражнения, соответствующие нарушению осанки и коррекции плоскостопия. Темп выполнения – медленный, умеренный, средний, дозировка 6-8 повторений. В основную часть входят упражнения из положения лежа на спине, на боку, животе, сидя и стоя. Дозировка упражнений зависит от самочувствия. Все упражнения обязательно выполняются в обе стороны. Заключительная часть состоит из упражнений на расслабление (релаксация, подвижные игры)

Результативность программы:

1. Повышение уровня физического, психического здоровья детей.
2. Снижение количества дней, пропущенных одним ребенком по болезни.
3. Увеличение доли детей, вовлеченных в профилактические мероприятия.
4. Усвоение программы.
5. Нормализация статистических и динамических функций организма, общей и мелкой моторики.
6. Положительный результат темпов прироста физических качеств.
7. Скоординированность действий педагога и специалиста в физкультурно-оздоровительной работе с детьми.
8. Повышение активности родителей в совместной работе по укреплению здоровья детей.

Содержание программы

Средняя группа

Задачи:

- вырабатывать навыки правильной осанки, походки и координации движений;
- обучать технике выполнения упражнений с учетом двигательной подготовленности;
- создавать комфортный психологический настрой ребенка на активное участие в оздоровление;
- воспитывать волевые качества, стимулировать стремление ребенка к своему личному совершенствованию.

Учебно-тематический план

№	Наименование разделов и тем	Основные виды деятельности	Количество часов
1.	Формирующие виды двигательной деятельности	Упражнения на осанку, профилактику плоскостопия, укрепление «мышечного корсета» туловища, упражнения для развития зрительно-двигательной ориентировки.	4
2.	Общая физическая подготовка	Упражнения для укрепления мышц рук, ног, спины, брюшного пресса.	4
3.	Развитие двигательных качеств	Все виды игр и эстафет, специальные упражнения на развитие двигательных качеств: сила, гибкость, ловкость и т.д.	8
4.	Гимнастика на фитболах	Упражнения на больших упругих мячах в различных исходных положениях: сидя на мяче, лёжа (на спине и животе), лёжа на коврик.	4
6.	Игры	Подвижные игры: - общего характера; - специального характера; - игры с фитболом.	9
			Итого: 29 часов

**МОНИТОРИНГ ДОСТИЖЕНИЯ ДЕТЬМИ РЕЗУЛЬТАТОВ
ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ**

Название теста	Описание теста	4-5 лет	5-6 лет
Силовая выносливость мышц брюшного пресса	И.П. лежа на спине, руки на поясе. Прямые ноги под углом 45° к полу удерживаются на весу.	30 сек.	40-45 сек.
Силовая выносливость мышц спины	И.П. лежа на животе. Туловище поднимается на 30° и удерживается в таком положении.	20-30сек.	45-50 сек.
Гибкость	И.П. стоя на скамейке или кубе, ноги рядом, руки вдоль туловища. Наклониться вниз, не сгибая колени.	мал: 3-6дев: 6-9	4-77-10
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: 12-20дев: 15-28	25-3530-40

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:

- низкий
- средний
- высокий

Перспективный календарно-тематический план работы кружка «Крепыш»

Срок проведения	Содержание занятий	Задачи	Оборудование и инвентарь
Октябрь 1 неделя	Проверка осанки. Упражнения и самомассаж в движении. Обучение правильному дыханию во время выполнения упражнений. Упражнения с использованием шведской стенки. Упражнения стоя с использованием массажных ковриков, упражнения сидя и лежа для мышц спины и брюшного пресса без предметов. Игры на формирование правильной осанки. Обучение восстановительному дыханию.	Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия Дыхание при выполнении упражнений, восстановительное дыхание, укрепление «мышечного корсета». Упражнения для расслабления мышц.	Зеркало, канат, обручи, шведская стенка, массажные коврики, расслабляющая музыка
2 неделя	Проверка осанки, команда «Выпрямись». Упражнения и самомассаж в движении с гантельками. Упражнения стоя, сидя и лежа с гантельками. Игры на формирование правильной осанки и профилактику плоскостопия. Обучение	Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия Самомассаж. Развитие выносливости к умеренным нагрузкам.	Массажные дорожки, гантельки, массажные коврики.

	расслаблению мышц лежа на спине.	Упражнения для расслабления мышц	
3 неделя	Проверка осанки, команда «Выпрямись». Упражнения и самомассаж в движении с мячами. Упражнения стоя, сидя и лежа с мячами. Упражнения на растяжку с мячами. Игры на формирование правильной осанки и профилактику плоскостопия. Релаксация.	Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия. Укрепление «мышечного корсета», Растяжка. Упражнения для расслабления мышц.	Массажные дорожки, мячи, расслабляющая музыка
4 неделя	Проверка осанки. Упражнения и самомассаж в движении. Упражнения с использованием скамейки. Полоса препятствий с использованием скамейки, дуг, больших и малых кубов, гимнастического мата и бревна. Релаксация.	Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия. Самомассаж. Укрепление мышц образующих свод стопы, рук, спины, живота. Упражнения для расслабления мышц.	Зеркало, канат, скамейки, дуги, большие и малые кубы, бревно, гимнастический мат
Ноябрь 1 неделя	Проверка осанки. Упражнения и самомассаж в движении с гимнастическими палками. Упражнения стоя, сидя и лежа с палками для укрепления мышц стопы, «мышечного корсета» и на растяжку. Игры для формирования правильной осанки и профилактики плоскостопия. Релаксация.	Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия. выполнение упражнений на растяжку, укрепление «мышечного корсета». Упражнения для расслабления мышц.	Массажные дорожки, гимнастические палки, расслабляющая музыка.
2 неделя	Проверка осанки. Упражнения и самомассаж в движении с мешочками. Упражнения на месте, сидя и лежа с использованием мешочков. Упражнения в передвижении с использованием шведской стенки и наклонной доски. Игры для формирования правильной осанки и профилактики плоскостопия. Релаксация.	Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия. Самомассаж. Укрепление мышц образующих свод стопы, рук, спины, живота. Упражнения для расслабления мышц	Зеркало, массажные дорожки, мешочки с песком, шведская стенка, наклонная доска
3 неделя	Проверка осанки. Упражнения и самомассаж в движении с	Формирование правильной осанки и	Зеркало, массажные

	<p>утяжеленными мячами. Упражнения стоя, сидя и лежа с использованием утяжеленных мячей. Броски утяжеленного мяча из положения стоя, сидя и лежа. Игры для формирования правильной осанки и профилактики плоскостопия. Релаксация.</p>	<p>профилактика плоскостопия. Самомассаж. Развитие силы. Упражнения для расслабления мышц.</p>	<p>дорожки, утяжеленные мячи.</p>
4 неделя	<p>Проверка осанки. Упражнения и самомассаж в движении с мячиками-ежиками. Упражнения для стопы сидя на скамейках с использованием мячиков-ежиков. Упражнения с использованием скамейки для укрепления мышц рук, спины и живота. Игры для формирования правильной осанки и профилактики плоскостопия. Релаксация.</p>	<p>Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия. Самомассаж. Укрепление мышц рук, спины, живота. Упражнения для расслабления мышц.</p>	<p>Мячики-ежики, скамейки, расслабляющая музыка.</p>
Декабрь 1 неделя	<p>Проверка осанки. Упражнения и самомассаж в движении с акцентом на правильное дыхание, дыхательные упражнения. Упражнения с использованием фитболов. Игры для формирования правильной осанки и профилактики плоскостопия. Релаксация.</p>	<p>Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия. Дыхание при выполнении упражнений, укрепление «мышечного корсета». Упражнения для расслабления мышц.</p>	<p>Массажные дорожки и коврики. Фитболы, расслабляющая музыка.</p>
2 неделя	<p>Проверка осанки. Упражнения и самомассаж в движении. Упражнения для стопы на гимнастических матах. Обучение группировке перекатам на спине. Различные виды бега и прыжков с продвижением на матах. Игры для формирования правильной осанки и профилактики плоскостопия. Релаксация.</p>	<p>Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия. Самомассаж. Развитие выносливости к умеренным нагрузкам. Упражнения для расслабления мышц</p>	<p>Зеркало, гимнастические маты, расслабляющая музыка</p>
3 неделя	<p>Проверка осанки. Упражнения и самомассаж в движении с</p>	<p>Формирование правильной осанки и</p>	<p>Массажные дорожки, кегли,</p>

	использованием кегель. Упражнения на месте с использованием плоских колец – стоя, сидя и лежа. Полоса препятствий с использованием кегель, шведской стенки, плоских колец, каната. Игры для формирования правильной осанки и профилактики плоскостопия. Релаксация.	профилактика плоскостопия Обучение растягиванию мышц, укрепление «мышечного корсета». Упражнения для расслабления мышц.	плоские кольца, канат, расслабляющая музыка
4 неделя	Проверка осанки. Упражнения в движении со скакалками, упражнения стоя, сидя и лежа с использованием скакалок. Упражнения сидя на стульчиках для стопы с использованием нестандартного оборудования (платочки, «скорлупки» от киндер-сюрпризов). Игры для формирования правильной осанки и профилактики плоскостопия. Релаксация.	Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия. Самомассаж. Укрепление мышц образующих свод стопы, рук, спины, живота. Упражнения для расслабления мышц.	Зеркало, скакалки, стульчики, платочки, «скорлупки» от киндер-сюрпризов
Январь 1 неделя	Проверка осанки. Упражнения и самомассаж в движении. Упражнения сидя на стульчиках. Упражнения сидя, в положении на четвереньках и лежа с гимнастическими палками. Упражнения на растяжку сидя и лежа. Игры на формирование правильной осанки.	Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия. выполнение упражнений на растяжку, укрепление «мышечного корсета». Упражнения для расслабления мышц.	Зеркало, массажные дорожки, стульчики, Гимнастические палки
2 неделя	Проверка осанки. Упражнения и самомассаж в движении. Обучение правильному дыханию во время выполнения упражнений. Упражнения стоя с использованием массажных ковриков, упражнения сидя и лежа для мышц спины и брюшного пресса без предметов. Игры на формирование правильной	Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия. Самомассаж. Укрепление мышц образующих свод стопы, рук, спины, живота. Упражнения для расслабления мышц	Зеркало, канат, обручи, массажные коврики, расслабляющая музыка

	осанки. Обучение восстановительному дыханию.		
3 неделя	Проверка осанки, команда «Выпрямись». Упражнения и самомассаж в движении с гантельками. Упражнения стоя, сидя и лежа с гантельками. Игры на формирование правильной осанки и профилактику плоскостопия. Обучение расслаблению мышц лежа на спине.	Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия. самомассаж. Развитие силы. Упражнения для расслабления мышц.	Массажные дорожки, гантельки, массажные коврики.
4 неделя	Проверка осанки, команда «Выпрямись». Упражнения и самомассаж в движении с мячами. Упражнения стоя, сидя и лежа с мячами. Упражнения на растяжку с мячами. Игры на формирование правильной осанки и профилактику плоскостопия. Релаксация.	Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия. Укрепление мышц рук, спины, живота. Упражнения для расслабления мышц.	Массажные дорожки, мячи, расслабляющая музыка
Февраль 1 неделя	Проверка осанки. Упражнения и самомассаж в движении. Упражнения с использованием скамейки. Полоса препятствий с использованием скамейки, дуг, больших и малых кубов, гимнастического мата и бревна. Игры на формирование правильной осанки и профилактику плоскостопия. Релаксация.	Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия. выполнение упражнений на растяжку, укрепление «мышечного корсета». Упражнения для расслабления мышц.	Зеркало, канат, скамейки, дуги, большие и малые кубы, бревно, гимнастический мат
2 неделя	Проверка осанки. Упражнения и самомассаж в движении с гимнастическими палками. Упражнения стоя, сидя и лежа с палками для укрепления мышц стопы, «мышечного корсета» и на растяжку. Игры для формирования правильной осанки и профилактики плоскостопия. Релаксация.	Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия. самомассаж. Укрепление мышц образующих свод стопы, рук, спины, живота. Упражнения для расслабления мышц.	Массажные дорожки, гимнастические палки, расслабляющая музыка.

3 неделя	Проверка осанки. Упражнения и самомассаж в движении с мешочками. Упражнения на месте, сидя и лежа с использованием мешочков. Упражнения в передвижении с использованием шведской стенки и наклонной доски. Игры для формирования правильной осанки и профилактики плоскостопия. Релаксация.	Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия. самомассаж. Развитие силы. Упражнения для расслабления мышц.	Зеркало, массажные дорожки, мешочки с песком, шведская стенка, наклонная доска
4 неделя	Проверка осанки. Упражнения и самомассаж в движении с утяжеленными мячами. Упражнения стоя, сидя и лежа с использованием утяжеленных мячей. Броски утяжеленного мяча из положения стоя, сидя и лежа. Игры для формирования правильной осанки и профилактики плоскостопия. Упражнения на дыхание. Релаксация.	Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия. выполнение упражнений на растяжку, укрепление «мышечного корсета». Упражнения для расслабления мышц.	Зеркало, массажные дорожки, утяжеленные мячи.
Март 1 неделя	Проверка осанки. Упражнения и самомассаж в движении с мячиками-ежиками. Упражнения для стопы сидя на скамейках с использованием мячиков-ежиков. Упражнения с использованием скамейки для укрепления мышц рук, спины и живота. Игры для формирования правильной осанки и профилактики плоскостопия. Релаксация.	Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия. самомассаж. Укрепление мышц образующих свод стопы, рук, спины, живота. Упражнения для расслабления мышц	Мячики-ежики, скамейки, расслабляющая музыка.
2 неделя	Проверка осанки. Упражнения и самомассаж в движении с акцентом на правильное дыхание, дыхательные упражнения. Упражнения с использованием фитболов. Игры для формирования правильной осанки и	Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия. самомассаж. Развитие силы. Упражнения для расслабления мышц.	Массажные дорожки и коврики. Фитболы, расслабляющая музыка.

	профилактики плоскостопия. Релаксация.		
3 неделя	Проверка осанки. Упражнения и самомассаж в движении. Упражнения для стопы на гимнастических матах. Обучение группировке перекатам на спине. Различные виды бега и прыжков с продвижением на матах. Игры для формирования правильной осанки и профилактики плоскостопия. Релаксация.	Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия, восстановительное дыхание, укрепление «мышечного корсета». Упражнения для расслабления мышц.	Зеркало, гимнастические маты, расслабляющая музыка
4 неделя	Проверка осанки. Упражнения и самомассаж в движении с использованием кегель. Упражнения на месте с использованием плоских колец – стоя, сидя и лежа. Полоса препятствий с использованием кегель, шведской стенки, плоских колец, каната. Игры для формирования правильной осанки и профилактики плоскостопия. Релаксация.	Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия. Самомассаж. Развитие выносливости к умеренным нагрузкам. Упражнения для расслабления мышц	Массажные дорожки, кегли, плоские кольца, канат, расслабляющая музыка
Апрель 1 неделя	Проверка осанки. Упражнения в движении со скакалками, упражнения стоя, сидя и лежа с использованием скакалок. Упражнения сидя на стульчиках для стопы с использованием нестандартного оборудования (платочки, «скорлупки» от киндер-сюрпризов). Игры для формирования правильной осанки и профилактики плоскостопия. Релаксация.	Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия. Обучение растягиванию мышц, укрепление «мышечного корсета». Упражнения для расслабления мышц.	Зеркало, скакалки, стульчики, платочки, «скорлупки» от киндер-сюрпризов
2 неделя	Проверка осанки. Упражнения и самомассаж в движении с мячиками-ежиками. Упражнения для стопы сидя на скамейках с использованием мячиков-ежиков. Упражнения	Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия. Самомассаж. Укрепление мышц образующих свод	Мячики-ежики, скамейки, расслабляющая музыка.

	с использованием скамейки для укрепления мышц рук, спины и живота. Игры для формирования правильной осанки и профилактики плоскостопия. Релаксация.	стопы, рук, спины, живота. Упражнения для расслабления мышц.	
3 неделя	Проверка осанки. Упражнения и самомассаж в движении с акцентом на правильное дыхание, дыхательные упражнения. Упражнения с использованием фитболов. Игры для формирования правильной осанки и профилактики плоскостопия. Релаксация.	Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия. выполнение упражнений на растяжку, укрепление «мышечного корсета». Упражнения для расслабления мышц.	Массажные дорожки и коврики. Фитболы, расслабляющая музыка.
4 неделя	Проверка осанки. Упражнения и самомассаж в движении. Упражнения для стопы на гимнастических матах. Обучение группировке перекатам на спине. Различные виды бега и прыжков с продвижением на матах. Игры для формирования правильной осанки и профилактики плоскостопия. Релаксация.	Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия. Самомассаж. Укрепление мышц образующих свод стопы, рук, спины, живота. Упражнения для расслабления мышц	Зеркало, гимнастические маты, расслабляющая музыка

Перспективный план работы

ОКТАБРЬ

№1 «Листопад»

1. Комплекс упражнений «Весёлая маршировка»
2. ОРУ
3. ОВД
4. Игра «Делим торт»

№2 «Береги своё здоровье»

1. Развитие умения сохранять правильную осанку во время ходьбы.
2. Комплекс гимнастики «Утята»
3. П/и «Мы – листочки»
4. Упражнение регулирующее мышечный тонус «Дерево»

№3 «Путешествие в страну Спорта и Здоровья»

1. Разминка «Весёлые шаги»
2. ОРУ с гимнастической палкой

3. П/И «Теремок»

№4 «Весёлые матрёшки»

1. Ходьба с выполнением упражнений для осанки и стоп
2. Комплекс «Матрёшки»
3. Упражнение «Подтяни живот»
4. П/и «Поймай мяч ногой»

№4 «Ловкие зверята»

1. Комплекс корригирующей гимнастики
2. П/и «Обезьянки»
3. Упражнение «В лесу»

НОЯБРЬ

№1 «Зарядка для хвоста»

1. Комплекс корригирующей гимнастики
2. Познакомить с ритмическим танцем «Зарядка для хвоста»
3. Упражнение «Подтяни живот»

№2 «Вот так ножки»

1. Разминка «Весёлые ножки»
2. Комплекс статических упражнений
3. П/и «Бездомный заяц»

№3 «Ребята и зверята»

1. Ходьба со сменой темпа и сохранением осанки
2. Ритмический танец «Зарядка для хвоста»
3. Гимнастический комплекс с элементами корригирующей гимнастики
4. П/и «Бездомный заяц»

№4 «Пойдём в поход»

1. Упражнение «Встань правильно»
2. Игровое упражнение «Найди правильный след»
3. П/и «Птицы и дождь»
4. П/и «Птицы и дождь»

ДЕКАБРЬ

№1 «Весёлые танцоры»

1. П/и «Найди себе место»
2. Упражнение «Бег по кругу»
3. Ритмический танец «Зимушка-зима»
4. П/и «Птицы и дождь»

№2 «На птичьем дворе»

1. Разминка «Сорока»
2. Комплекс корригирующих упражнений
3. Упражнение «Ласточка»

№3 «Ловкие ножки»

1. П/и «Найди себе место»
2. Упражнение «Бег по кругу»
3. П/и «Попляши и покружись – самым ловким окажись»

№4 «Учимся правильно дышать»

1. Упражнение встань правильно
2. Комплекс упражнений на дыхание
3. Упражнение «Жмурки»
4. Упражнение «Буратино»

ЯНВАРЬ

№1 «Незнайка в стране здоровья»

1. Разновидности ходьбы и бега
2. Упражнение «Ровная спина»
3. Упражнение «Здоровые ножки»
4. П/и «Удочка»

№2 «Ровные спинки»

1. Упражнение «Бег по кругу»
2. ОРУ (и.п. лёжа, сидя, стоя) у гимнастической стенки
3. Упражнение в вися
4. Игра «Ходим в шляпах»

ФЕВРАЛЬ

№1 «Мы куклы»

1. Разновидности ходьбы и бега
2. Ритмический танец «Куклы»
3. Игра «Ходим в шляпах»

№2 «Мы танцоры»

1. Ритмический танец «Аэробика»
2. Упражнения из низких и. п.
3. Упражнение «Делим торт»
4. П/и «Попляши и покружись – самым ловким окажись»

№3 «Путешествие в страну Смешариков»

1. Упражнение «Надуем шары»
2. Комплекс упражнений на фитбол-мячах
3. П/и «Закати мяч в ворота ножкой»

№4 «Поможем Буратино»

1. П/и «Найди себе место»
2. Ритмический танец «Аэробика»
3. Комплекс упражнений на фитбол-мячах
4. Упражнение «Поможем Буратино стать красивым»

МАРТ

№1 «У царя обезьян»

1. Ходьба с различным выполнением заданий
2. Упражнение «Пройди через болото»
3. Упражнение в вися.
4. Упражнение «Положи банан»

№2 «Отгадай загадки»

1. Комплекс упражнений «Загадки»
2. Упражнения на фитбол – мячах
3. П/И «Заводные игрушки»

4. Игра «Собери домик»

№3 «Тренировка для рук и ног»

1. Комплекс упражнений «Веселая маршировка»
2. Упражнение «Собери небоскреб» (кубики стопами)
3. «Сиамские близнецы» (упражнения в парах)

№4 «Будь здоров»

1. Упражнения Разминка «Дышите - не дышите»
2. Игра «Прокати мяч»
3. Упражнения со скакалками

№5 “Чтобы сильным быть и ловким, всем нужна нам тренировка”

1. Упражнение «Прыгалка»
2. Комплекс пластической гимнастики
3. Упражнения на самовытяжения
4. П/И «Не урони»

АПРЕЛЬ

№1 «Старик Хоттабыч»

1. «Дорожка здоровья»
2. Танец «Утят»
3. Упражнения на тренажёрах
4. Упражнение «Переложил бусинки»
5. Упражнение «Рисуем ногами»

№2 «Веселый колобок»

1. Ходьба в чередовании с бегом с выполнением упражнений
2. Упражнения на тренажёрах
3. Упражнение «Скатаем колобок»
4. П/И «Колобок и звери»

№3 «Цирк зажигает огни»

1. Ходьба с выполнением упражнений для стоп
2. Упражнение «Силачи» (с мячом)
3. Упражнения на тренажёрах
4. П/И «Карусель»
5. Упражнения на дыхание и расслабление

№4 Закрепление правильной осанки и коррекция плоскостопия

1. Упражнение «Бег по кругу»
2. Упражнения на тренажёрах
3. Упражнение в виси
4. П/И «Пятнашки»

Методическое обеспечение:

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

В *подготовительную часть* включают несложные общеразвивающие и корригирующие упражнения. Темп выполнения – медленный, умеренный и средний, дозировка – 6-8 повторений. В *основную часть* входят специальные

упражнения из положения, лежа на спине, на боку и на животе. В этих положениях легче следить за выпрямленным телом, мышцы не испытывают длительной статической нагрузки, как при держании тела в положении стоя и сидя. Для профилактики плоскостопия используют упражнения с мелкими предметами (карандашами, игрушками от киндер-сюрприза, детали мелкого конструктора и др.), предлагают детям захватывать предметы пальцами ног; рисовать, зажав карандаш пальцами ног. Дозировка упражнений зависит от возраста детей, в среднем – 8-16 раз. Все упражнения обязательно исполняются в обе стороны. Во время физической нагрузки важно научить ребенка правильно дышать через нос, совершенно свободно, без малейшего напряжения. *Заключительная часть* строится из упражнений на расслабление (релаксацию), выполняемых в и. п. лежа на спине, дыхательных упражнений и специальных – на ощущение правильной осанки или подвижной игре малой активности.

Дозировка упражнений зависит от возраста детей: для детей 4-5 лет каждое упражнение в среднем повторяется 6-8 раз. Упражнения чередуются с более длительными и разнообразными паузами отдыха.

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

С детьми 4-5 лет при обучении физическим упражнениям используем показ, имитацию, зрительные, слуховые ориентиры. Словесные приемы сочетаются с показом и помогают уточнить технику упражнений.

Для сохранения ритма и темпа движений при выполнении упражнений применяются:

- ритмическое музыкальное сопровождение;
- четкие команды;
- звуковой сигнал.

Все занятия с детьми 4-5 лет проводятся в игровой форме, используя упражнения, которые имитируют движения животных (например «кошечка», «змея») или других, не менее симпатичных объектов (например «самолет», «лодочка»), которые выполняются детьми совместно с инструктором по физической культуре. Корректирующая гимнастика и подвижные игры проводятся с использованием спортивного оборудования коррекционного характера.

На занятие применяется художественное слово. Все это способствует повышению интереса и активности детей, а, следовательно, более качественному выполнению упражнений.

Во время выполнения упражнений следует следить за дыханием ребенка.

Когда дети разучат все упражнения на снарядах, занятия проводятся в форме круговой тренировки. Круговая тренировка обеспечивает индивидуально-максимальную нагрузку на каждого ребенка. Он сам задает темп и регулирует нагрузку. Моя задача – создать условия, настроить, проследить, подсказать,

направить, скорректировать движение, то есть обеспечить индивидуально-дифференцированный подход к каждому ребенку, учитывая его особенности

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

Проводится самомассаж в игровой форме.

Литература:

1. Вареник Е.Н. Физкультурно-оздоровительные занятия с детьми 5-7 лет. М., «ТЦ Сфера», 2006
2. Гаврючина Л.В. Здоровьесберегающие технологии в ДОУ. Методическое пособие, М., «ТЦ Сфера», 2007.
3. Голицына Н.С. Нетрадиционные занятия физкультурой в дошкольном образовательном учреждении. М., «Издательство Скрипторий 2003», 2006.
4. Орел В.И., Агаджанова С.Н. Оздоровительная работа в дошкольных образовательных учреждениях. Учебное пособие, СПб, «Детство-пресс», 2006.
5. Сайкина Е.Г., Фирилева Ж.Е. Физкульт – привет минуткам и паузам! Методическое пособие, СПб, «Детство-пресс», 2006.
6. Степаненкова Э. Методика физического воспитания. М., Издательский дом «Воспитание дошкольника», 2005.
7. Утробина К.К. Занимательная физкультура в детском саду для детей 5-7 лет. Учебное пособие, М., «Гном и Д.», 2008