

Муниципальное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад «Дюймовочка» х. Клетский»

Принята
на педагогическом совете
МДОУ ДС Дюймовочка

Протокол № 1 от 13.08.2024г

«Утверждаю»
Заведующий МДОУ ДС
Дюймовочка х.Клетский
Смирнова Е.Е.

Приказ №82 от 13.08.2024г



Рабочая программа
физкультурно-оздоровительного кружка
«Здоровячок»

на 2024-2025 учебный год

Составила: Туренко Наталья Викторовна

2024г.

Пояснительная записка

Человек – высшее творение природы. Но для того, чтобы наслаждаться её 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 способ 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, формируя 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 критериев.
- Проводится в тесном сотрудничестве с семьями воспитанников.

Цели и задачи программы:

Цель: сохранение и укрепление здоровья, повышение физической подготовленности и уровня здоровья детей.

Задачи:

- Формировать потребность в здоровом образе жизни;
- Совершенствовать развитие двигательных способностей детей и физических качеств (силы, выносливости, гибкости, подвижности в суставах, ловкости);
- Воспитывать эмоционально-положительные отношения и устойчивый интерес к занятиям физической культуры и самостоятельной двигательной деятельности;
- Развивать внимание, сосредоточенность, организованность, воображение, фантазию, умение управлять своими поступками и чувствами.
- **Специальные задачи:**
- Укреплять мышцы, формирующий свод стопы;
- Укреплять мышечный корсет позвоночника, формирующий навык правильной осанки;
- Профилактика простудных заболеваний.

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

- Корригирующая и ритмическая гимнастики;
- Динамические и оздоровительные паузы;
- Релаксационные упражнения;
- Хороводы, различные виды игр;
- Занимательные разминки;
- Дыхательная гимнастика.

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

- Традиционные;
- Круговые тренировки;
- Игровые;
- Занятия-путешествия;
- Обучающие;
- Познавательные.

Принципы построения программы:

Принцип систематичности и последовательности предполагает взаимосвязь знаний, умений и навыков.

Принцип связи теории с практикой формирует у детей умение применять свои знания по сохранению и укреплению здоровья в повседневной жизни.

Принцип повторения умений и навыков – один из самых важнейших, так как в результате многократных повторений вырабатываются динамические стереотипы.

Принцип индивидуально-личностной ориентации воспитания предполагает то, что главной целью образования становится ребенок, а не окружающий мир. Педагог, опираясь на индивидуальные особенности ребенка, планирует его развитие, намечает пути совершенствования умений и навыков, построение двигательного режима.

Принцип доступности позволяет исключить вредные последствия для организма детей в результате завышенных требований и физических нагрузок.

Принцип успешности заключается в том, что на первом этапе формирования здоровья ребенок получает задания, которые он способен успешно выполнить.

Принцип активного обучения обязывает строить процесс обучения с использованием активных форм и методов обучения, способствующих развитию у детей самостоятельности, инициативы и творчества (игровые технологии, работа в парах, подгруппе, индивидуально, организация исследовательской деятельности и др.).

Принцип коммуникативности помогает воспитать у детей потребность в общении, в процессе которой формируется социальная мотивация здоровья.

Принцип взаимодействия детского сада и семьи, преемственности при переходе в школу направлен на создание условий для более успешной реализации способностей ребенка и обеспечения возможности сохранения здоровья при дальнейшем обучении в школе.

Принцип результативности предполагает получение положительного результата оздоровительной работы независимо от возраста и уровня развития детей.

Принципы взаимодействия с детьми:

- Сам ребенок – молодец, у него – все получается, возникающие трудности – преодолимы;
- Постоянное поощрение всех усилий ребенка, его стремление узнать что-то новое, научиться новому;
- Исключение отрицательной оценки ребенка и результатов его действий;
- Сравнение всех результатов ребенка только с его собственными, а не с результатами других детей;
- Каждый ребенок должен продвигаться вперед своими темпами и с постоянным успехом.

Особенности возрастной группы детей, которым адресована программа:

Знания особенностей возрастной периодизации необходимы для правильного построения программы «Здоровячок». Основные особенности формирования опорно-двигательного аппарата ребенка (4-8 лет): физиологические изгибы выражены и продолжают формироваться, укрепляются мышцы и скелет. Увеличивается объем активных движений. Трехлетний ребенок может подпрыгивать на двух ногах, спрыгивать с кубиков высотой 10-15 см, перепрыгивать через лежащий на полу шнур. Более отчетливо двигательные качества начинают проявляться в 4-летнем возрасте. К 5 годам улучшается

координация движений. Завершается период яркой отличительной особенностью – первым физиологическим (скелетным) вытяжением, которое характеризуется ускоренным ростом тела в длину. Второе вытяжение будет отмечаться только в пубертатном возрасте. С интенсивным ростом скелета связано увеличение количества признаков нарушения осанки и плоскостопия.

Режим занятий:

Занятия проводятся два раза в неделю, 69 занятий в год. Продолжительность занятий 30 минут.

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

Содержание программы

Задачи:

- Выбатывать навыки правильной осанки, походки и координации движений;
- Обучать технике выполнения упражнений с учетом двигательной подготовленности;
- Создавать комфортный психологический настрой ребенка на активное участие в оздоровлении;
- 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.	10
2.	Общая физическая подготовка	Упражнения для укрепления мышц рук, ног, спины, брюшного пресса.	8
3.	Развитие двигательных качеств	Все виды игр и эстафет, специальные упражнения на развитие двигательных качеств: сила, гибкость, ловкость и т.д.	18
4.	Гимнастика на фитболах	Упражнения на больших упругих мячах в различных исходных положениях: сидя на мяче, лежа (на спине и животе).	8
5.	Самомассаж	Игровой самомассаж	1
6.	Игры	Подвижные игры: -общего характера; -специального характера; -игры с фитболом.	24
			Итого: 69 часов

Перспективный план работы

Октябрь

№1 «Что такое правильная осанка»

1. Дать представление о правильной осанке.
2. Игра «Угадай, где правильно»
3. П/и «Мы листочки»
4. Упражнение «Веселые ребята»
5. Упражнение «Страшная молния»

№2 «Листопад»

1. Комплекс упражнений «Веселая маршировка»
2. ОРУ (общеразвивающие упражнения)
3. ОВД (основные виды движений)
4. Игра «Делим торт»
5. Упражнение «Самолет»

№3 «Береги свое здоровье»

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

№4 «Путешествие в страну Спорта и Здоровья»

1. Разминка «Веселые шаги»
2. ОРУ с гимнастической палкой
3. П/и «Теремок»
4. ОРУ
5. Игра «Чья команда быстрее»

№5 «Правильная осанка – залог здоровья»

1. Дать представление о том, для чего нужна правильная осанка.
2. ОРУ с гимнастической палкой
3. П/и «Ловишка»
4. Релаксация «Покачаем на волнах»
5. Игра «Спрыгни в воду»

№6 «Мотыльки»

1. Разминка «Веселые шаги»
2. ОРУ с гимнастической палкой
3. Дыхательное упражнение «Расти травушка»
4. Игра «Тараканчики»
5. Упражнение на формирование осанки «Мотыльки»

№7 «Путешествие в страну Смешариков»

1. Упражнения в ходьбе и беге

2. Комплекс фитбол-гимнастики «Веселые смешарики»
3. Игра – массаж «Ноженьки»
4. Упражнение «Лови, бросай, катай»
5. П/и «Играй, мяч не теряй!»
6. Релаксация «Устали»

№8 «Гномы в лесу»

1. Разминка «Веселые шаги»
2. ОРУ с мячом
3. Дыхательное упражнение «Листья шелестят»
4. Упражнение на формирование осанки «Веселый тренинг»
5. П/и «Плетень»
6. Релаксация «Шум листвы»

Ноябрь

№1 «Почему мы двигаемся?»

1. Ходьба со сменой темпа и сохранением осанки
2. ОРУ с гимнастической палкой
3. П/и «Кукушка»
4. Игра «ЕЛЬ, елка, елочка»
5. Игра «Поднять паруса»

№2 «Веселые матрешки»

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

№3 «По ниточке»

1. Упражнения с выполнением задания для стоп и осанки
2. Познакомить образной композицией с элементами танца «По ниточке»
3. Упражнение на вытягивание живота «Дельфин»
4. Эстафета «Перейди болото»
5. ОРУ

№4 «Ловкие зверята»

1. Комплекс корригирующей гимнастики

2. П/и «Обезьянки»
3. Упражнение «В лесу»
4. Игра «Елочка»
5. «Послушный мяч»

№5 «Смешарики»

1. Упражнения с выполнением задания для стоп и осанки
2. Дыхательное упражнение «Пловец»
3. П/и «Третий лишний»
4. Игра м/п «Где мы были мы не скажем, а что делали, покажем»
5. Игра «Лежачий футбол»

№6 «Вырос в поле урожай»

1. Упражнения в ходьбе и беге
2. ОРУ сидя на стульчике
3. Самомассаж стоп
4. П/и «Зайцы в огороде»
5. Релаксация «Ветер»

№7 «У царя обезьян»

1. Ходьба с выполнением упражнений для осанки и стоп
2. ОРУ с большими и малыми мячами
3. Упражнение «Выше и выше», «Сваленное дерево»
4. Массаж стоп
5. П/и «Быстро возьми»
6. Релаксация «Устали»

№8 «Собираемся в поход»

1. Упражнения с выполнением задания для стоп и осанки
2. ОРУ
3. Дыхательное упражнение «Дровосек»
4. П/и «Пройди – не ошибись»
5. Игра м/п «Где мы были мы не скажем, а что делали, покажем»

№9 «Мы – индейцы»

1. Разминка «У костра»
2. ОРУ
3. Упражнения для ног «Перебери ягодку»
4. Самомассаж стоп
5. Упражнение «Портрет»
6. П/и «Обезьянки»

7. Релаксация «Доброта»

Декабрь

№1 «Зарядка для хвоста»

1. Комплекс корригирующей гимнастики
2. Познакомиться с ритмическим танцем «Зарядка для хвоста»
3. Упражнение «Подтяни живот»
4. Упражнение «Кто самый меткий»
5. Игра «Держи плечи прямо»

№2 «Вот так ножки»

1. Разминка «Веселые ножки»
2. Комплекс статистических упражнений
3. П/и «Бездомный заяц»
4. Игра «Голодная акула»
5. Упражнение «Встань прямо»

№3 «Ребята и зверята»

1. Ходьба со сменой темпа и сохранением осанки
2. Игра «Кролики и лиса»
3. Гимнастический комплекс с элементами корригирующей гимнастики
4. П/и «Не выпусти мяч из круга»
5. Игра «Перетягивание»

№4 «Путешествие на остров здоровья»

1. Разминка «Веселые шаги»
2. ОРУ
3. Дыхательное упражнение «Радуга, обними меня»
4. Игровые задания с мячиками
5. П/и «Быстрый и ловкий»
6. Дыхательное упражнение «Воздушный шар»

№5 «Буратино в сказочной стране»

1. Ходьба со сменой темпа и сохранением осанки
2. П/и «Удочка»
3. Дыхательное упражнение «Лыжник»
4. Упражнение «Качалочка»
5. Упражнение «Восточный официант»

№6 «Карусели» (тренировка вестибулярного аппарата)

1. Комплекс корригирующей гимнастики
2. Упражнение «Карусели»
3. Дыхательное упражнение «Дотянись до пола»
4. П/и «Мы на карусели сели»
5. Игра м/п «Путаница»

№7 «Тренировка»

1. Разминка «Веселые ножки»
2. Комплекс упражнений «В лесу»
3. «Круговая тренировка» (2 подгруппы)
4. П/и «Найди свое место»
5. Массаж спины друг друга стоя по кругу «Колючий шарик»

№8 «Затейники»

1. Ходьба со сменой темпа и сохранением осанки
2. ОРУ с косичкой
3. Гимнастический комплекс с элементами корригирующей гимнастики
4. П/и «Ловишки с ленточками»
5. Игра м/п «Затейники»

№9 «Веселые мячи»

1. Упражнение в ходьбе и беге с мячами
2. ОРУ с малыми мячами
3. Игровые упражнения с мячами «Собери мячи», «Кто быстрее?»
4. П/и «Ракета»
5. Упражнение на дыхание «Шарик»

Январь

№1 «Веселые танцоры»

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

№2 «На птичьем дворе»

1. Разминка «Сорока»
2. Комплекс корригирующих упражнений

3. Упражнение «Ласточка»
4. Игра «Передай мяч»
5. Игра «Переложки шишки»

№3 «Ловкие ножки»

1. П/и «Найди себе место»
2. Упражнение «Бег по кругу»
3. П/и «Попляши и покружись – самым ловким окажись»
4. Игра «Чья команда быстрее»
5. «Жучки и птица»

№4 «Учимся правильно дышать»

1. Упражнение «Встань правильно»
2. Комплекс упражнений на дыхание
3. Упражнение «Жмурки»
4. Упражнение «Буратино»
5. Игра «Рыбки и акула»

№5 «Незнайка в гостях у зимы»

1. Разминка в ходьбе
2. Упражнение «Бег по кругу»
3. П/и «Мышки в кладовой»
4. Дыхательное упражнение «Гармошка»
5. Упражнение для ног «Собери снежинки»
6. П/и «Быстро возьми»

№6 «Снежинки»

1. Разминка «Летят снежинки»
2. Комплекс корригирующих упражнений
3. П/и «Быстро возьми»
4. Игра м/п «Журавль и лягушки»
5. Релаксация «Летят снежинки»

№7 «Поможем Лунтику»

1. Упражнение «Встань правильно»
2. Комплекс упражнений на дыхание
3. ОРУ
4. Упражнение для ног «Разорви бумажный лист»
5. Упражнение «Лодочка»
6. П/и «Быстро возьми»

№8 «Быстрые ножки»

1. П/и «Совушка»
2. Упражнение «Бег по кругу»
3. П/и «Не оставайся на полу»
4. Дыхательное упражнение «Вьюга»
5. П/и «Плетень»

№9 «Кто спортом занимается, тот силы набирается»

1. Ходьба и бег с различным выполнением заданий
2. Игровые упражнения «Попади», «Точно в цель», «Сбей шары»
3. П/и «Сокровища и стражник»
4. Упражнения для глаз «Вправо-влево», «Вверх-вниз», «Шарик-носик»
5. ОРУ

Февраль

№1 «Мальвина и Буратино»

1. Ритмический танец «Кукла»
2. Комплекс корригирующей гимнастики
3. Упражнения для мышц ног
4. Упражнение «Буратино»
5. Игра «Волны качаются»

№2 «Ровные спинки»

1. Упражнение «Бег по кругу»
2. ОРУ
3. Игра «Ходим в шляпах»
4. Игра «Каток»
5. Упражнение «Перешагни через веревочку»

№3 «В гости к лесным зверям»

1. Разновидности ходьбы и бега
2. Упражнение «Ровная спина»
3. ОРУ с малым мячом
4. Упражнение «Нарисуй солнышко»
5. Игра «Тише едешь - дальше будешь»
6. Релаксация «Солнышко»

№4 «Незнайка в стране Здоровья»

1. Разновидности ходьбы и бега

2. Упражнение «Ровная спина»
3. Упражнение «Здоровые ножки»
4. Игра «Черепашки спасатели»
5. Игра «Выполняй правильно»

№5 «На морском берегу»

1. Упражнение «Выливание из кувшинчика»
2. Комплекс ОРУ
3. Упражнение на восстановление дыхания «Нагоним волны»
4. Упражнения «Дельфины», «Рыбки», «Краб»
5. П/и «Морской хищник»

№6 «Прогулка в зимнем лесу»

1. Упражнение «Бег по кругу»
2. ОРУ
3. Дыхательное упражнение «Снежинка»
4. Игра «НЕ урони»
5. Игра «Выпрями ноги»

№7 «Круговая тренировка»

1. Упражнение «Ровная спина»
2. П/и «Пятнашки»
3. Массаж лица «Ежик»
4. Упражнение «Вверх по лестнице»
5. Игра «Держи плечи прямо»

№8 «Путешествие в страну «Фантазий»

1. Комплекс корригирующей гимнастики
2. Упражнение «Качалочка»
3. П/и «Мы на карусели сели»
4. Игра м/п «Улитка»
5. ОРУ с флажками

Март

№1 «Мы куклы»

1. Разновидность ходьбы и бега
2. Ритмический танец «Куклы»
3. Игра «Ходим в шляпах»
4. Упражнение «Пройди через болото»
5. Упражнение «Аист расправляет крылья»

№2 «Отгадай загадки»

1. Комплекс упражнений «Загадки»
2. Упражнения на фитбол-мячах
3. П/и «Заводные игрушки»
4. Игра «Собери домик»
5. Самомассаж головы

№3 «В цветочном городе»

1. Комплекс упражнений «Веселая маршировка»
2. ОРУ с кубиками
3. Упражнение «Собери небоскреб»
4. П/и «Медведь и пчелы»
5. Игра м/п «Найди и промолчи»

№4 «Поможем Буратино»

1. П/и «Быстрые лангусты»
2. Ритмический танец «Аэробика»
3. Комплекс упражнений на фитбол-мячах
4. Упражнение «Поможем Буратино стать красивым»
5. Игра «Филины и вороны»

№5 «У Лесовичка»

1. Разновидности ходьбы и бега
2. ОРУ со скакалкой
3. Дыхательное упражнение «Вьюга»
4. Упражнение «Собери шишки»
5. Игра «Баба Яга костяная нога»
6. Релаксация «Ветерок»

№6 «Путешествие в страну мячей»

1. Упражнение «Надуваем шары»
2. ОРУ с мячами
3. Игровое упражнение «Ведение мяча по кругу»
4. Самомассаж стоп
5. Игра «Сидячий футбол»

№7 «Спасем Винни Пуха»

1. П/и «Найди себе место»
2. Игровые упражнения «Проползи и перепрыгни», «Плот»
3. П/и «Медведь и пчелы»

4. Игра «Циркачи»
5. Упражнение «Лисята прыгают», «Лисята шагают»

№8 «Медвежата»

1. Игра «Веселые медвежата»
2. ОРУ
3. Дыхательное упражнение «Поднимаем груз»
4. Массаж лица «Ежик»
5. П/и «У медведя во бору»

№9 «Юные спортсмены»

1. Ходьба в чередовании с бегом и выполнением упражнений
2. Упражнение «Вверх по лестнице»
3. П/и «Охотники и утки»
4. ОРУ с обручем
5. Упражнение «Положи банан»

Апрель

№1 «Танцор диско»

1. Дыхательное упражнение «Дровосек»
2. Игра м/п «У кого мяч»
3. Игра «Замри»
4. Самомассаж стоп
5. ОРУ с флажками

№2 «Цветик-семицветик»

1. Разновидности ходьбы и бега
2. Упражнение «Прыгалка»
3. П/и «Ракета»
4. Игра «Запасливые хомячки»
5. П/и «Закати мяч в ворота ножкой»

№3 «Будь здоров»

1. Ходьба и бег с различным выполнением заданий
2. ОРУ
3. Дыхательное упражнение «Насос»
4. Упражнение «Рисуем дом»
5. П/и «Не оставайся на полу»

6. Релаксация «Солнышко»

№4 «Чтобы сильным быть и ловким, всем нужна нам тренировка»

1. Упражнение «Прыгалка»
2. Комплекс пластической гимнастики
3. Упражнение на самовытяжение
4. П/и «Не урони»
5. Дыхательное упражнение «Пловец»

№5 «Играем в игры»

1. Ходьба с различным выполнением заданий
2. ОРУ
3. Игровые упражнения «Собери зерно», «Кто быстрее соберет шишки», «Хвостики»-с косичками
4. Релаксация «Устали»
5. П/и «На поляну мы пришли»

№6 «Лес – страна чудес»

1. Комплекс упражнений «Веселая маршировка»
2. ОРУ
3. Самомассаж головы
4. П/и «Разноцветные шары»
5. Игра «Пантомима»
6. Игра м/п «Чья дорожка длиннее»

№7 «Кто со спортом дружит, тот никогда не тужит»

1. Ходьба и бег с различным выполнением заданий
2. ОРУ с шариками
3. Игровые упражнения «Попади», «Точно в цель», «Сбей шары»
4. П/и «Сокровища и стражник»
5. Упражнения для глаз

№8 «Остров сокровищ»

1. Ходьба со сменой темпа и сохранением осанки
2. Упражнение «Встань правильно»
3. Игровое упражнение «Найди правильный след»
4. П/и «Шалтай –болтай»
5. Релаксация «Покачаемся на волнах»

Май

№1 «Старик Хоттабыч»

1. «Дорожка здоровья»
2. Танец «Утят»
3. Упражнение «Переложил бусинки»
4. Упражнение «Рисуем ногами»
5. Самомассаж «Лепим голову, лицо и уши»

№2 «Веселый колобок»

1. Ходьба в чередовании с бегом с выполнением упражнений
2. Упражнение «Скатаем колобок»
3. П/и «Колобок и звери»
4. Упражнение «Бег по кругу»
5. Дыхательное упражнение «Расти травушка»

№3 «Цирк зажигает огоньки»

1. Ходьба с выполнением упражнений для стоп
2. ОРУ с обручем
3. П/и «Третий лишний»
4. Упражнения на дыхание и расслабление
5. Упражнение «Силачи» с мячом

№4 «Закрепление правильной осанки и коррекция плоскостопия»

1. Упражнение «Бег по кругу»
2. П/и «Пятнашки»
3. Упражнение «Поссорились, помирились»
4. Упражнение «Подними платки»
5. Упражнение «Нарисуй фигуру»

№5 «В гостях у Нептуна»

1. Упражнение «Море»
2. Игра «Отлив – прилив»
3. Упражнение «Собери камушки»
4. Игра «Спрыгни в море»
5. Игра «Море волнуется»

№6 «В лесу»

1. Ходьба и бег с различным выполнением заданий.
2. ОРУ
3. Самомассаж
4. П/и «Быстро возьми»

5. Упражнение «Колючая трава»

№7 «Цветочная стана»

1. Ходьба и бег с различным выполнением заданий.
2. Дыхательное упражнение «Подыши одной ноздрей»
3. Гимнастика на фитболах
4. Упражнение «Колючая трава»
5. Эстафета «Кто быстрее?»

№8 «Веселая тренировка»

1. Ходьба и бег с различным выполнением заданий
2. ОРУ
3. П/и «Самый ловкий»
4. Игра м/п «Кто позвал?»
5. Релаксация «Ветер»

Методическое обеспечение:

Методика составления комплексов, как обычное физкультурное занятие, состоит из 3х частей.

В **подготовительную часть** включают несложные, общеразвивающие и корригирующие упражнения. Темп выполнений – медленный, умеренный и средний, дозировка 6-8 повторений. В **основную часть** входят специальные упражнения для профилактики плоскостопия. Дозировка упражнений примерно 8-16 раз. Все упражнения обязательно выполняются в обе стороны. Во время физической нагрузки важно научить ребенка правильно дышать через нос, совершенно свободно, без малейшего напряжения.

Заключительная часть состоит из упражнений на расслабление (релаксацию).

Упражнения чередуются с более длительными и разнообразными паузами отдыха. Для сохранения ритма и темпа движений при выполнении упражнений применяются:

- Ритмическое музыкальное сопровождение
- Четкие команды
- Звуковой сигнал

Все занятия проводятся в игровой форме и выполняются совместно с инструктором. Во время выполнения упражнений следует следить за дыханием ребенка.

На занятиях используются 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. 2006
2. Гаврючина Л.В. Здоровьесберегающие технологии в ДОУ. Методическое пособие. 2007
3. Голицына Н.С. Нетрадиционные занятия физкультурой в ДОУ. 2006
4. Орел В.И., Агаджанова С.Н. Оздоровительная работа в ДОУ. Учебное пособие. 2006
5. Сайкина Е.Г., Фирилева Ж.Е. Физкульт –привет минуткам и паузам. Методическое пособие. 2006
6. Степаненкова Э. Методика физического воспитания. 2005
7. Утробина К.К. Занимательная физкультура в детском саду для детей 5-7 лет. Учебное пособие. 2008