Муниципальное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 269 Ворошиловского района Волгограда»

РАССМОТРЕНО
на заседании Педагогического совета
детского сада № 269
протокол №____ от «___»____20__г.

УТВЕРЖДЕНО
заведующим детским садом № 269
_____ А.А.Подшиваловой
приказ №____ от «___»____2026г.

Рабочая программа дополнительного образования «ЗДОРОВЕЙКА»

физкультурно – оздоровительной направленности для детей 4 – 5 лет

на 2026-2027 учебный год

Руководитель кружка:
Педагог дополнительного образования
инструктор по физической культуре
Ефимова Валентина Николаевна

Волгоград, 2026

I. Целевой раздел

1.1. Пояснительная записка

Вырастить здоровых, красиво сложенных детей – непростая задача. С каждым годом медицинские работники ДОУ выявляют все больше детей с плоскостопием и нарушением развития опорно-двигательного аппарата.

Правильную осанку ребенка необходимо формировать с самого раннего возраста, как в семье, так и в детских дошкольных учреждениях. Предупреждение развития, а также устранение неправильной осанки остаются в центре внимания родителей, педагогов, инструкторов по физической культуре и медицинских работников ДОУ. Для профилактики подобных нарушений большое значение имеют мероприятия, улучшающие физическое развитие, а также воспитывающие у ребенка правильное положение тела и обеспечивающие частичную разгрузку позвоночника. В этой связи актуальной становится проблема поиска эффективных путей укрепления здоровья ребенка, коррекции недостатков физического развития, профилактики заболеваний и увеличения двигательной активности как мощного фактора интеллектуального и эмоционального развития человека. С целью сохранения и укрепления здоровья детей дошкольного возраста, совершенствования их физического развития, профилактики плоскостопия и нарушения осанки мной разработана программа физкультурно-спортивной направленности «Здоровейка».

Программа учитывает возрастные и индивидуальные особенности ребенка.

С целью развития мелкой моторики, ловкости рук разработаны упражнения пальчиковой гимнастики, положительно воздействующие на процессы мышления, памяти и речи.

Кроме того программа включает в себя упражнения для снятия стресса или устранения различных нарушений, к которым он приводит.

В рамках программы разработано:

- перспективное планирование занятий для детей младшего и старшего дошкольного возраста;
- комплексы коррекционной гимнастики после сна;
- цикл коррекционных игр – упражнений для исправления осанки и плоскостопия;
- цикл релаксации с речевым сопровождением и цикл дыхательной гимнастики для детей дошкольного возраста.

Основными направлениями системы физкультурно – коррекционных мероприятий в работе с детьми является:

- знакомство с основами здорового образа жизни и воспитание потребности в нем;
- удовлетворение естественной биологической потребности ребенка в движении;
- осуществление коррекции имеющихся нарушений опорно-двигательного аппарата;
- формирование правильной осанки;
- укрепление мышц, участвующих в формировании свода стопы;
- развитие и тренировка всех систем организма путем оптимальных физических нагрузок.

1.2. Цели и задачи кружка физкультурно-спортивной направленности «ЗДОРОВЕЙКА»

Цель – сохранение и укрепление здоровья ребенка, профилактика простудных заболеваний, плоскостопия и нарушения осанки, коррекции имеющихся отклонений в состоянии здоровья.

Задачи:

1.Оптимизация роста и развития опорно – двигательного аппарата (формирование правильной осанки, профилактика плоскостопия);

2.Развитие и функциональное совершенствование органов дыхания, кровообращения, сердечно – сосудистой и нервной систем организма;

3.Совершенствование психомоторных способностей: развитие мышечной силы, подвижности в различных суставах (гибкости), выносливости, скоростных, силовых и координационных способностей, а также мелкой моторики и проприоцептивной чувствительности.

1.3. Принципы построения и реализации программы «Здоровейка»

- Принцип индивидуальности.
- Принцип доступности.
- Принцип систематичности.
- Принцип активности, самостоятельности, творчества.
- Принцип последовательности.
- Принцип эмоционального благополучия каждого ребенка.
- Принцип научности.
- Принцип оздоровительной направленности.

Структура программы

Комплектование групп детей для занятий в кружке «Здоровейка» физкультурно-спортивной направленности проводится с учетом общего функционального состояния детей младшего и старшего дошкольного возраста, данных медицинского осмотра, рекомендаций врачей-специалистов (педиатра, ортопеда, хирурга).

В структуру оздоровительных занятий тесно вплетены различные виды деятельности: двигательные упражнения, основные виды движения (ходьба, прыжки, оздоровительный бег, упражнения на равновесие и т. д., дыхательная гимнастика, разнообразные виды самомассажа, упражнения на релаксацию).

Способ организации детей на занятии в физкультурно-оздоровительной группе зависит от поставленной цели и задач каждого занятия. На занятиях используются три основных способа организации детей: фронтальный, групповой, индивидуальный.

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 3-5 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).

С целью закаливания стоп и профилактике плоскостопия, укрепления организма детей во время оздоровительных занятий дети занимаются босиком.

Для эмоционального комфорта во время организации и проведения двигательной активности детей способствует музыкальное сопровождение физкультурно-оздоровительных занятий.

Создание полноценной физкультурно- оздоровительной среды для работы по профилактике опорно-двигательного аппарата у дошкольников, предусматривает наличие оборудования и инвентаря, способствующего формированию осанки, укреплению мышц стопы и оказывающего положительное влияние на формирование сводов стопы (ребристые доски, обручи, мячи, скакалки, гимнастические палки, фитболы).

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

1.4.Ожидаемые результаты освоения программы «Здоровейка»

Прогнозируемые результаты:

В результате освоения программы дошкольник **будет знать:**

- что такое здоровье и как надо его беречь
- правила техники безопасности при выполнении упражнений;
- значение гимнастики в укреплении здоровья,
- принципы правильного дыхания при выполнении упражнений;

Будет уметь:

- ходить с предметом на голове, выполняя различные задания;

- выполнять упражнения на фитбол - мячах в исходном положении сидя;
- выполнять упражнения для развития гибкости;
- играть в игры общего и специального характера;
- сохранять положение правильной осанки в детском саду и дома с напоминаниями взрослых,
- выполнять упражнения для развития силы, координации движений, профилактики плоскостопия,
- соблюдать правила безопасности на занятии,
- проверять осанку у стены.

Приобретет навыки:

- соблюдение порядка,
- дисциплины,
- правил гигиены на занятии.

1.5. Виды контроля и мониторинг освоения ребенком содержания программы «Здоровейка».

Цель и задачи мониторинга.

Вводный – проводится на первом занятии и предназначен для определения уровня усвоения базовых знаний, умений и навыков, предусмотренных ФГОС ДО;

Текущий – проводится в ходе каждого занятия с целью определения усвоения знаний и умений по каждому циклу занятий;

Итоговый – проводится в виде тестирования после завершения курса с целью определения уровня физического развития ребёнка.

Ожидаемые результаты и способы определения их результативности

Занимающиеся должны:

Знать:

- о способах и особенностях движение и передвижений человека;
- о системе дыхания. работе мышц при выполнении физических упражнений, о способах простейшего контроля за деятельностью этих систем;
- об общих и индивидуальных основах личной гигиены, о правилах использования закаливающих процедур, профилактике нарушения осанки;
- о причинах травматизма и правилах его предупреждения.

Уметь:

- выполнять комплексы специальных упражнений, направленных на формирование правильной осанки, профилактику плоскостопия, развитие систем дыхания и кровообращения;
- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения, необходимые для жизнедеятельности каждого человека: бегать и прыгать различными способами; метать и бросать мячи; лазать и перелезать через препятствия;
- в процессе игровой и соревновательной деятельности будут использовать навыки коллективного общения и взаимодействия.

II. Содержательный раздел
2.1.Содержание работы по программе «ЗДОРОВЕЙКА»

Программа физкультурно-спортивной направленности ориентирована на обучения детей дошкольного возраста 4-5 лет. Программа «Здоровейка» разработана с учетом возрастных особенностей детей.

Каждое занятие по программе имеет определенную структуру: начинается с подготовительной части, затем следует основная часть и в конце - заключительная.

Ее содержание направлено на укрепление здоровья ребенка, профилактику наиболее часто встречающихся заболеваний детского возраста и коррекцию имеющихся отклонений в состоянии здоровья.

Структура занятия:

Подготовительная часть по продолжительности занимает 2-3 минуты и имеет собственныезадачи:

биологического аспекта - подготовка организма детей к предстоящей работе (настрой центральной нервной системы, подготовка опорно-двигательного аппарата к выполнению упражнений основной части занятия);

педагогического аспекта - формирование у детей умение выполнять двигательные действия в разном темпе с разной амплитудой и степенью мышечного напряжения.

Для решения этих задач в подготовительной части используются различные средства: разновидности передвижений, самомассаж, танцевальные упражнения, подвижные игры, вольные упражнения с элементами на координацию движений.

Упражнения с высокой интенсивностью выполнения подготовительную часть включать; нецелесообразно, т.к. они могут снизить работоспособность детей в основной части.

Основная часть занятия занимает 10-20 минут и содержит следующие задачи:

1.Формирование жизненно необходимых и специальных двигательных навыков.

2. Развитие волевых и физических качеств детей.

Для решения этих задач в основной части занятия используется значительный подъем нагрузки.

Выполняются упражнения на тренажерах, основные виды движений через подвижные игры и игровые упражнения.

Заключительная часть занимает 3-5 минут:

Основными ее задачами являются подготовка организма детей к предстоящей деятельности, подведение итогов данного занятия, задание на дом.

В заключительной части занятия обычно используются успокаивающие упражнения (ходьба, упражнения на расслабление), отвлекающие (на внимание, на координацию, спокойные игры, дидактические игры, выполняемые с музыкальным сопровождением), упражнения, способствующие повышению эмоционального состояния (танцевальные и т.п.).

Каждое занятие имеет свою оздоровительную направленность и включает в себя:

1.Игровые упражнения и подвижные игры для освоения техники основных видов движений.

2. Игровые упражнения на развитие равновесия и координации.

3.Дыхательная гимнастика.

4. Точечный массаж и самомассаж.

5. Упражнения на релаксацию.

Основные виды физических упражнений:

Общеразвивающие:

на укрепление мышц стопы;

на формирование правильной осанки;

для развития и укрепления мышечного тонуса;

на напряжение и расслабление мышц.

Основные виды движений: ходьба; оздоровительный бег; прыжки; ползание, лазание;

метание; упражнения на равновесие; упражнения на развитие координации движений.

Занятия проводятся в музыкально-спортивном зале, оборудованном спортивным инвентарем, отвечающем гигиеническим, анатомо - физиологическим, психическим, эстетическим, эргономическим и другим требованиям.

Создание полноценной физкультурно-оздоровительной среды для работы по профилактике опорно-двигательного аппарата у дошкольников предусматривает наличие оборудования и инвентаря, способствующего формированию осанки, укреплению мышц стопы и голени и оказывающего положительное влияние на формирование сводов стопы. Это ребристые и наклонные доски, степ-платформы, гимнастическая стенка, обручи, мячи-фитболы, скакалки, массажные коврики, гимнастические палки, гимнастические маты, батуты, массажеры.

2.2. Учебный план кружковой работы

Учебный план рассчитан на учебный год с 1октября по 29 мая.

Учебный план разработан в соответствии с:

- Федеральным законом от 29.12.2012 N273-ФЗ (ред. от 13.07.2015) "Об образовании в Российской Федерации" (с изм. и доп., вступ. в силу с 24.07.2015);
- Правилами оказания платных образовательных услуг в сфере дошкольного и общего образования, утверждёнными Постановлением Правительства РФ от 15.08.2013г № 706;
- Санитарные правила СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи» от 18 декабря 2020 г.;
- Статьёй 10 Закона Российской Федерации «О защите прав потребителей» в редакции Федерального закона от 23.11.2009 г. 261 – ФЗ.

Учебный план является нормативным актом, устанавливающим названия образовательных областей и объём учебного времени, отводимого на проведение дополнительной образовательной деятельности.

Количество и продолжительность непрерывной непосредственно образовательной деятельности устанавливаются в соответствии с санитарно-гигиеническими нормами и требованиями (СП 2.4.3648-20):

1. Продолжительность непрерывной непосредственно образовательной деятельности:
   - для детей 4-5 лет – не более 20 минут.

Образовательная область «Физическое развитие»:

- кружок «Здоровейка» (физкультурно - оздоровительной направленности):

Наименование курса	Количество часов в неделю	Количество часов в месяц	Количество часов в год
«Здоровейка»	2	8	62

2.3.Календарно-тематический план работы

детьми среднего дошкольного возраста (4 – 5 лет)

Месяц.	Номер недели, занятия.	Тема занятия.	Цель.	Оборудование.
Сентябрь.	1неделя, занятия 1-2. 2 неделя, занятия 3-4. 3 неделя, занятия 5-6. 4 неделя, занятия 7-8.	«Береги свое здоровье» «Что такое правильная осанка» «Попади мячом в цель» «Собери мячи»	Учить детей правильно ходить и бегать, соблюдая правильное положение тела. Развивать умение сохранять правильную осанку во время ходьбы. Дать представление о правильной осанке. Повторять метание в цель резиновым мячиком. Учить толкать мячи ладонями и ступнями. Упражнять детей в подлезании и подбрасывании мяча. Учить детей правильно собирать все игровые мячи с исправлением и корректированием правильной осанки.	Массажная дорожка. Иллюстрации ребенка с правильной осанкой и ребенка с нарушением осанки. Резиновые мячи, обруч. Резиновые мячи.
Октябрь	1 неделя, занятия 1-2. 2 неделя, занятия 3-4. 3 неделя, занятия 5-6. 4 неделя, занятия 7-8.	«Почему мы двигаемся?» «Работай в парах» «Волна» «Пружинка»	Дать представление об опорно-двигательной системе. Укреплять мышечно-связочный аппарат. Учить выполнять передачи мяча ногами в парах и в группе. Закрепить навык ходьбы по массажной дорожке. Закрепить навыки ходьбы по гимнастической скамейке вдоль и поперек. Отработка и совершенствование пружинистых общеразвивающих упражнений. Учить сгибанию – разгибанию ног, выполнению вращательных движений по часовой и против часовой стрелки. Упражнять в сгибании и разгибании ног в коленях с зажатым между стопами мячом.	Резиновые мячи. Массажная дорожка, гимнастическая скамейка. Резиновые мячи, массажная дорожка.
Ноябрь.	1 неделя, занятия 1-2. 2 неделя, занятия 3-4. 3 неделя, занятия 5-6. 4 неделя, занятия 7-8.	«Ходи правильно» «Волшебные карандаши» «Раскатаем тесто» «Выполняй правильно»	Упражнять в ходьбе и беге на пятках, переступая через кубики на полу, учить ходить по гимнастической палке вдоль и поперек. Учить сохранению правильной осанки при выполнении упражнений для рук и ног. Учить захватывать пальцами ног карандаш или палочку. Выполнять упражнения для профилактики плоскостопия. Учить правильно раскатывать резиновые, пластмассовые шарики стопами на месте и в движении. Укреплять мышечно- связочный аппарат. Учить правильно выполнять	Гимнастические палки, кубики, массажные шарики. Цветные карандаши (или палочки небольшого размера) Пластмассовые шарики, резиновые шарики, массажные шарики.

			упражнения с гимнастическими палками.	Гимнастические палки, эспандеры плечевые.
Декабрь.	1 неделя, занятия 1-2. 2 неделя, занятия 3-4. 3 неделя, занятия 5-6. 4 неделя, занятия 7-8.	«Отдыхай и расслабляйся» «Держи равновесие» «Правильно двигайся» «Наши пяточки устали»	Учить упражнениям на релаксацию. Учить детей расслабляться. Учить детей лазанию по гимнастической стенке, не пропуская реек, упражнять в равновесии. Учить удерживать равновесие и координацию. Учить выполнению упражнений для профилактики нарушения осанки с использованием элементов методики йогов. Упражнять в сведении и разведении пяток.	Маты, коврики, массажные шарики. Шведская лестница, гимнастическая скамейка. Коврики, маты, массажные шарики. Гимнастическая скамейка.
Январь.	1 неделя, занятия 1-2. 2 неделя, занятия 3-4. 3 неделя, занятия 5-6. 4 неделя, занятия 7-8.	«В гости к медвежатам» «В лесу» «Ловкие ребята» «Дышим легко и тихо»	Упражнять в ходьбе на наружном своде стопы. Закреплять умение ходить по гимнастической скамейке. Развивать любовь к природе, чувство товарищества. Закрепить умение пролезать в обруч правым и левым боком. Развивать внимательность, ловкость. Обучать детей дыхательным упражнениям.	Гимнастические палки, гимнастическая скамейка. Кегли (6 шт.), гимнастическая скамейка. Обруч, ленты по количеству детей. Бумажные бабочки, привязанные к обручу, эспандеры плечевые.
Февраль.	1 неделя, занятия 1-2. 2 неделя, занятия 3-4. 3 неделя, занятия 5-6. 4 неделя, занятия 7-8.	«Перелезь через овраг» «Идем на каток» «Воспитай самосознание» «Мы - спортсмены»	Тренировка общей силовой выносливости Укреплять мышечно-связочный аппарат. Упражнять в ходьбе и беге на пятках. Воспитывать у детей сознательное отношение к правильной осанке. Упражнять детей в равновесии при ходьбе по меньшей опоре, закреплять ходьбу по намеченной линии с приставлением пятки к носку. Развивать внимание и координацию движений.	Веревка, натянутая между двумя стойками на высоте 40 см. Ленточки по количеству детей. Дуги, кегли по количеству детей. Гимнастическая скамейка, гимнастические палочки.
Март.	1 неделя, занятия 1-2. 2 неделя, занятия 3-4. 3 неделя,	«Веселые медвежата» « Лягушата» «Знакомство с птицами».	Учить ползанию по-медвежьи, по ограниченной поверхности, упражнять в прыжках, равновесии. Воспитывать любовь к живой природе. Учить упражнять прыжкам на месте и с	Гимнастическая скамья, музыкальное сопровождение (аудиозапись-

	занятия 5-6. 4 неделя, занятия 7-8.	«Веселые грибочки».	небольшим продвижением вперед (на носках), «по- лягушачьи». Упражнять прыжки через скамейку, сохранение равновесия. Отработка общеразвивающих упражнений на равновесие и координацию: «Ласточка», «Цапля», «Аист». Воспитывать интерес к жизни птиц, желание им помогать. Закреплять ходьбу по намеченной линии с приставлением пятки к носку. Развивать внимание и координацию движений, совершенствовать ходьбу на наружных краях стопы.	звуки природы) Обручи (5 штук), маски-шапочки с изображением лягушат. Гимнастическая скамейка. Канат, Маски-шапочки с изображением грибов.
Апрель.	1 неделя, занятия 1-2. 2 неделя, занятия 3-4. 3 неделя, занятия 5-6. 4 неделя, занятия 7-8.	«Ловкачи». «Веселые туристы». « В зоопарке». «Преодолей препятствия»	Упражнять в собирании пальцами ног ткани или палочек, лежащих на полу. Закреплять круговые вращения стопы влево-вправо. Учить пролезанию в обруч боком, не задевая верхний край, упражнять в равновесии и в прыжках. Закрепить упражнения на подлезание под дугу, прогибая спину и не задевая за верхний край, совершенствовать упражнения в равновесии сохраняя правильную осанку. Расширять знания детей о животном мире, воспитывать бережное отношение к природе. Учить детей правильно перелезать через препятствия, следить чтобы дети не разводили широко носки ног. Учить детей четко и точно выполнять подлезания, упражнять в ходьбе, в проползании под веревкой.	Гимнастические палочки небольшого размера, сшитые платочки из легкой ткани. Обруч на стойке, мячи, гимнастическая скамейка. Дуги, гимнастическая скамейка, мат, массажные шарики. Дуги, , веревка натянутая между двумя стойками на высоте 40см, кегли.
Май.	1 неделя, занятия 1-2. 2 неделя, занятия 3-4. 3 неделя, занятия 5-6. 4 неделя, занятия 7-8.	«Кто ниже?» «Птички и клетка» «Держи равновесие» «Мы здоровые ребята». Подведение итогов. Домашнее задание на каникулы.	Закрепить упражнения на подлезание под дугу, прогибая спину и не задевая за верхний край. Совершенствовать упражнения на внимание и правильную ходьбу. Закрепить упражнения для формирования правильной осанки, упражнения на равновесие. Совершенствовать ОРУ: в равновесии, соблюдая правильную осанку, развивать глазомер, закреплять знания о правильной осанке.	Дуги, мячи по количеству детей. Гимнастические маты, гимнастическая скамейка. Гимнастическая скамейка, гимнастические палки, массажные шарики. Мячи по количеству детей, обруч,

				гимнастические палки, гимнастическая скамейка.

2.4. Формы организации образовательной деятельности.

1. занятия по подгруппам;
1. подвижные игры;
2. физкультурные досуги и развлечения, забавы;

2.5.План итоговых физкультурно-спортивных развлечений

Месяц.	**Тема.**
I кв. Ноябрь.	Физкультурный досуг «Дружим со спортом»
II кв. Январь.	Физкультурный досуг -Путешествие в страну «Неболеек».
III кв. Май.	Спортивный праздник-«Папа, мама, я – спортивная семья!»

III. Организационный раздел

3.1. Материально-техническое обеспечение

Кружковая работа проводится в музыкально-спортивном зале, для проведения работы по Программе «Здоровейка» физкультурно-спортивной направленности используется музыкальный центр и музыкальное сопровождение. Детские песни и мелодии обновляются для стимулирования физической, творческой, интеллектуальной активности детей. Все это позволяет организовывать работу по сохранению и укреплению здоровья детей, созданию положительного психологического климата в детских коллективах, а также по всестороннему развитию каждого ребенка.

Музыкальный центр	1 шт. (в музыкально-спортивном зале)
Аудиозаписи	Имеются в достаточном количестве и пополняются

Оборудование зала

1. Шведская стенка
2. Ковер
3. Массажные дорожки
4. Мячи резиновые разных размеров
5. Мячи массажные (мячи-«ёжики»)
6. Гимнастические палки
7. Обручи
8. Массажеры для ног
9. Мешочки с песком
10. Мелкие предметы для захвата пальцами ног: цветные крышки (диаметр 3 см)

11 Веревки

12. Дорожка «Здоровья»
13. Дорожка «Цветные пенечки»
14. Резиновые кольца для кистей рук

Вспомогательное оборудование

1. Ноутбук
2. СД-диски.

1.2. Расписание занятий кружка по подгруппам.

Расписание занятий по дополнительным платным образовательным услугам курса «Здоровейка» МОУ детского сада № 269 на 2026-2027 учебный год

Дни недели	Время проведения	№ п/п	Ф.И. ребёнка
Вторник	10.40 - 11.05	1	ребенок
Четверг		2	ребенок
		3	ребенок
		4	ребенок
		5	ребенок
		6	ребенок
		7	ребенок
		8	ребенок
		9	ребенок
		10	ребенок
		11	ребенок

1.3. Программно-методическое обеспечение:

1. Алямовская В. Г. Как воспитать здорового ребенка. - М., 1983.
2. Беззубцева Г. В., Ермошина А. М. В дружбе со спортом: Конспекты занятий с детьми 5-7 лет в спортивном зале и сценарии спортивных праздников по мотивам детских сказок и мультфильмов. - М., Издательство ГНОМиД, 2003.
3. Богина Т. Л. Охрана здоровья детей в дошкольных учреждениях. Методическое пособие. - М. : Мозаика-Синтез, 2005.
4. Волошина Л. Н. Воспитание двигательной культуры дошкольников: Учебно-методическое пособие. - М. : АРКТИ, 2005.
5.Доронова Т. Н., Голубева Л. Г. и др. Из детства - в отрочество: Программа для родителей и воспитателей по формированию здоровья и развитию детей 4-7 лет. -М. : Просвещение, 2002.
6. Доскин В. А., Голубева Л. Г. Растем здоровыми. - М. : Просвещение, 2003.
7. Змановский Ю. Ф. Воспитаем детей здоровыми. - М., Медицина, 1989.
8. Козырева О. В. Лечебная физкультура для дошкольников (при нарушении опорно-двигательного аппарата) : пособие для инструкторов лечебной физкультуры, воспитателей и родителей. - 2-е изд. - М. : Просвещение, 2005.
9. Кудрявцев В. Физическая культура и развитие здоровья ребенка // Дошкольное воспитание № 5 / 2004, стр. 66.

10. Милюкова И. В. Евдокимова Т. А. Лечебная гимнастика при нарушении осанки и коррекции плоскостопия у детей. - М. : Издательство Эксмо; СПб. : Сова, 2003.
11. Моргунова О. Н. Профилактика плоскостопия и нарушений осанки в ДОУ: Из опыта работы. - Воронеж: ТЦ “Учитель”, 2005.
12. Панкратова И. В., Юдина И. И. Растим здоровое поколение // Управление Дошкольным Образовательным Учреждением, № 1 / 2004, стр. 66

IV. Приложения

Приложение 1.

4.1. Комплексы общеразвивающих упражнений

Комплекс ОРУ с мячами диаметром 20-25 см:

1. И.п. основная стойка (пятки вместе, носки врозь), мяч в обеих руках внизу 1-поднять мяч вверх 2-опустить мяч за голову 3-поднять мяч вверх 4-исходное положение (6-8 раз)

2. И.п. стойка ноги на ширине плеч, мяч в обеих руках у груди Броски мяча о пол и ловля его. Выполняется в произвольном темпе (8-10 раз)

3. И.п. стойка ноги слегка расставлены, мяч у груди Поворот вправо (влево), ударить мячом о пол, поймать его. Выполняется в произвольном темпе несколько раз подряд (по 4 раза в каждую сторону)

4. И.п. – лёжа на спине, мяч в обеих руках за головой. Повернуться на живот, мяч в прямых руках, повернуться на спину, вернуться в исходное положение. (6-8 раз)

5. И.п. стойка ноги врозь, мяч в согнутых руках перед грудью Броски мяча вверх и ловля его двумя руками. Темп выполнения произвольный. (8-10 раз)

6. И.п. основная стойка (пятки вместе, носки врозь), мяч внизу 1-2 присесть, мяч вынести вперёд 3-4 исходное положение (6 раз)

7. И.п. – стоя ноги слегка расставлены, мяч на полу. Прыжки на двух ногах вокруг мяча в обе стороны с небольшой паузой. Повторить 3-4 раза.

Комплекс ОРУ на больших гимнастических мячах:

1. «Пружинка» - ребёнок, сидя на мяче, делает пружинистые движения.

2. «Лошадки» - пружинка с выпрямлением рук вперёд и пощёлкиванием языком.

3. «Бокс» - имитация движений рук при боксе.

4. «Хлопки» - руками над головой, сначала выполняем в медленном темпе, затем в быстром темпе.

5. «Юла» - переступая ногами, поворачиваться вокруг своей оси попеременно то в одну, то в другую сторону.

6. «Рыбка» - лёжа на мяче на животе, делается упор разведёнными руками и ногами о пол, голова опущена в низ, затем руки и голова одновременно поднимаются.

7. «Помашем хвостиком» - руки согнуты в локтях, чуть-чуть отведены в стороны, пальцы сжаты кулак. Вращательные движения тазом из стороны в сторону («виляем хвостиком»).

8. «Паук» - и. п.: лёжа на мяче на животе, руки и ноги прямые, расставлены в стороны. Раскачивание вперёд, назад, без отрыва рук и ног от пола, голова при этом движется вверх-вниз.

Комплекс ОРУ с гантелями:

1. И.п. – о.с., гантели к плечам. 1-2-встать на носки, гантели вверх; 3-4–и.п.

2. И.п. – о.с., гантели к плечам. 1-выпад правой вперед, гантели вверх; 2 – и.п.;3-4–то же с левой ноги.

3. И.п. – о.с., гантели вверх. 1 - 3 – пружинистые наклоны вперёд, гантели к плечам; 4 – и.п.

4. И.п. – о.с., гантели вниз. 1-согнуть руки в локтях, гантели к плечам; 2-и.п.

5. И. п. – сед, гантели вверх. 1 - 2 – лечь, гантели к плечам; 3 - 4 –и.п.

6. И. п. – лежа на спине, гантели в стороны. 1-2 – гантели вперед;3 - 4 – и.п.

7. И. п. – стойка ноги врозь, гантели к плечам. 1 – наклон вправо, левую руку вверх; 2 – и. п.; 3 – 4 – то же влево.

8. И. п. – о.с., гантели внизу. 1 – 4 – четыре прыжка на месте; 5 – прыжок ноги врозь, гантели к плечам; 6 – прыжок ноги вместе, гантели вниз; 7 – прыжок ноги врозь, гантели к плечам; 8 – прыжок ноги вместе, гантели вниз.

Комплекс ОРУ с косичкой:

1. И. п. — стойка ноги врозь, косичка вниз. Поднять косичку вперед, вверх, вперед, вниз, в исходное положение (5—6 раз).

2. И. п. — стойка ноги на ширине ступни, косичку вниз. Поднять косичку вперед, присесть, руки прямые, встать, вернуться в исходное положение (5-7 раз).

3. И. п. — стойка на коленях, косичка вниз. Поворот вправо (влево), косичку отвести в сторону, руки прямые; вернуться в исходное положение (по 3 раза).

4. И. п. - сидя, ноги врозь, косичка на коленях. Поднять косичку вверх, наклониться вперед и коснуться косичкой пола как можно дальше. Выпрямиться, косичку вверх, вернуться в исходное положение (5-6 раз).

5. И. п.— стойка ноги слегка расставлены, руки произвольно, косичка на полу. Прыжки через косичку на двух ногах (10-12 раз). После серии из 4-5 прыжков пауза.

Комплекс ОРУ у шведской стенки:

1. И.п. – упор стоя лицом к стенке, хват за рейку на уровне груди.
1-3 – сгибаясь в тазобедренных суставах, пружинистые наклоны туловищем.
4 – и.п. (6-8 раз)

2. И.п. – упор стоя, хват за рейку на уровне плеч, поочерёдные махи ногами назад. То же в стороны. (6-8 раз)

3. И.п. – стоя вплотную спиной к стенке, держать хватом на уровне таза.
1-2 – упор стоя, сзади прогнувшись.
3-4 – вернуться в и.п.

Это же упражнение можно выполнять со сгибанием одной ноги, с махом прямой ноги, с выпадом, а также держась за рейку на уровне плеч или головы (6-8 раз)

4. И.п. – вис лицом к стенке хватом за рейку на уровне головы.
1 – поворот туловища в стороны с отведением руки в сторону.2 – и.п.
3-4 – то же в другую сторону. (6-8 раз)

5. И.п. – упор стоя на расстоянии шага, хват за рейку на уровне груди.
1-2 – согнуть руки до касания стенки грудью, 3-4 – разогнуть руки, и.п. (6-8 раз)

6. И.п. – вис на стенке, хват на уровне плеч, на каждый счёт сгибание и разгибание рук

7. И.п. – вис стоя лицом к стенке на расстоянии одного шага и держась на уровне плеч.1-2 – опуститься на колени,3-4 – вернуться в и.п.

8. И.п. – вис стоя лицом к стенке на нижней рейке на согнутых руках.
1 – поворот туловища с переходом в вис стоя на одной руке, 2 – и.п.
3-4 – то же в другую сторону.

9. И.п. – вис лицом к стенке.
1 – согнуть ноги назад до отказа, 2 – и.п.

10. И.п. – вис стоя ноги врозь на стенке согнув руки, хват на уровне плеч.
1 – выпрямляя руки, согнуться в тазобедренных суставах, 2 – и.п., 3 – выпрямляя руки, прогнуться, 4 – и.п.

11. И.п. – стоя на одной ноге на расстоянии шага от стенки, другая нога на третьей или четвёртой рейке, руки за головой.
1-2 – сгибая стоящую на стенке ногу наклон вперёд, 3 – 4 – и.п.Поочерёдная смена ног.

12. И.п. – упор стоя спиной к стенке, хват на уровне таза.
1-2 – наклон прогнувшись, 3-4 – и.п.

То же упражнение можно выполнять до касания головой коленей.

Комплекс ОРУ с гимнастической палкой:

1. И. п. – основная стойка, палка за головой. 1. – Левую ногу назад, палку вверх, прогнуться. 2. – Наклониться влево. 3. – Выпрямиться, палку вверх. 4. – И. п. То же в другую сторону. Повторить5- 6 раз.

2. И. п. – ноги врозь, палка внизу хватом за концы. 1 – 3. – Левую руку вверх, пружинящие наклоны вправо. 4. – И. п. То же в другую сторону. Повторить5- 6 раз.

3. И. п. – основная стойка, палка внизу сзади. 1 – 2. – Наклониться вперед, положить палку на пол сзади. 3 – 4. – Выпрямиться.5 – 6. Наклониться вперед, взять палку. 7 – 8. – И. п. Повторить 7- 8 раз.

4. И. п. – ноги врозь, палка вверху. 1 – 3. – Наклониться назад, палку в левую руку, свободным концом коснуться пола. 4. – И. п. Повторить 4 – 6 раз.

5. И. п. – лежа на животе, палка внизу за спиной хватом за оба конца. 1 – 2. – Медленно прогнуться, отводя палку прямыми руками вверх. 3. – Держать. 4. – И. п. Повторить 4 – 6 раз.

6. И. п. – лежа на спине, руки вперед, палка горизонтально. 1 – 2. – Продеть ноги между руками, палку за спину (стойка на лопатках). 3. – Держать.4. – И. п. Повторить 4 – 6 раз.

7. И. п. – основная стойка, палка одним концом в левой руке, второй на полу у левой стопы.1. – Опираясь на палку, присесть на левой ноге, правая нога прямая вперед («пистолет»). 2. – И. п. То же на другой ноге. Повторить 4 – 6 раз.

8. И. п. – основная стойка, палка стоит вертикально и придерживается руками. 1. – Отпустить палку, сделать перемах левой ногой через нее. 2. – Поймать палку – и. п. То же правой ноге. Повторить 4- 6 раз.

9. И. п. – присед, палка под коленями. 1 – 3. – Сгибая руки в локтях, встать. 4. – И. п. Повторить 4 – 6 раз.

10.И. п. – основная стойка, палка спереди. 1. – Подбросить палку вверх. 2 – 3. – Присесть, поймать палку двумя руками.4. – И. п. Повторить 4 – 6 раз.

11.И. п. – основная стойка, палка внизу. 1. – Прыгнуть вперед через палку. 2. – Прыгнуть назад через палку в и. п. Повторить 4- 6 раз.

Комплекс ОРУ с обручем:

1. И. п.- основная стойка, обруч вниз, хват рук с боков. 1- обруч вперед; 2 -обруч вверх, вертикально; 3 - обруч вперед; 4 - вернуться в исходное положение. (6-7раз)

2. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, обруч вниз, хват рук с боков. 1 - поворот туловища вправо, руки прямые; 2 - вернуться в исходное положение. То же влево (6 раз).

3. И. п. - стойка ноги врозь, обруч в согнутых руках перед грудью. 1 - поднять обруч вверх; 2 - наклон вправо, руки прямые; 3 - выпрямиться, обруч вверх; 4 - вернуться в исходное положение. То же влево (8 раз).

4. И. п. - сидя, ноги врозь, обруч в согнутых руках перед грудью. 1-2 -наклон вперед, коснуться ободом обруча пола между носками ног; 3-4 - вернуться в исходное положение (6 раз).

5. И. п. - основная стойка в обруче, обруч на полу, руки на пояс. 1 - присесть, взять обруч с боков; 2 - выпрямиться, обруч у пояса, руки согнуты; 3 - присесть, положить обруч; 4 - выпрямиться, вернуться в исходное положение (5—6 раз).

6. И. п. - основная стойка, руки на пояс, обруч на полу. Прыжки вокруг обруча вправо и влево (3-4 раза).

Комплекс ОРУ на гимнастической скамейке:

1. И. п. - стойка ноги врозь, скамейка между ног. 1-2- дугами наружу руки вверх - вдох; 3-4 - и. п. - выдох.

2. И. п.- о. с, руки на пояс, скамейка впереди. 1-2 - присед, руки на край скамейки - выдох; 3-4 - встать, и. п. - вдох.

3. И. п. - о. с, руки за голову, скамейка впереди. 1 - наклон, ладони на скамейку; 2-3 - сгибая руки, пружинящие наклоны; 4 - и. п.

4. И. п. - сед продольно, держась руками за дальний край скамейки. 1-2 -сгибая ноги, стараться пятками коснуться переднего края скамейки; 3-4 -и.п.

5. И. п. - сед поперек, ноги врозь, руки на пояс. 1 - поворот туловища направо; 2 - и. п.;3-4 - то же, поворот налево.

6. И. п. - левая нога на скамейке, руки на пояс. 1-7- прыжки на правой; 8 - прыжком сменить положение ног; 9-16- то же на левой ноге.

4.2. «Комплексы оздоровительной гимнастики для детей 4-5 лет»

Осенний период
(сентябрь 1-2 неделя)

Вводная часть
Ходьба обычная (20 сек)
Ходьба врассыпную (20 сек)
Медленный бег (20 сек)
Бег врассыпную (20 сек)
Основная часть с кольцом
1.«Передай кольцо»
И.П. – стойка «узкой дорожкой», кольцо в правой руке.
1 – руки в стороны
2 – передать кольцо над головой в левую руку
3 – руки в стороны
4 – и.п. кольцо в левой руке
5-8 – передать кольцо из левой руки в правую
2.«Посмотри в окошко»
И.П. – стойка ноги врозь, кольцо в обеих руках внизу
1-3 – полу наклон вперед, руки вперед
4 – и.п.
3. «Не урони»
И.П. – упор сидя, кольцо на стопах
1-3 – приподнять прямые ноги вверх-вперед
4 – и.п.
4. «Лягушка»
И.П. – лежа на животе, кольцо на голове, руки согнуты под углом 90°
1-3 – приподнять верхний отдел туловища
4 – и.п.
5. «Кошечка-собачка»
И.П. – стойка на четвереньках, кольцо на лопатках
1-2 – сед на пятках, потянуться
3-4 – и.п.
Заключительная часть
Бег врассыпную по залу (20 сек)
Спокойная ходьба по залу (20 сек)
Проверка осанки перед зеркалом.

Комплекс оздоровительной гимнастики №2
(сентябрь 3-4 неделя)

Вводная часть
Ходьба обычная (20 сек)
Ходьба врассыпную (20 сек)
Медленный бег (20 сек)
Бег врассыпную (20 сек)
Ходьба в колонне по одному (20 сек)
Перестроение в колонну по два
Основная часть с кольцом
1.«Передай кольцо»
И.П. – стойка «узкой дорожкой», кольцо в правой руке.
1 – руки в стороны
2 – передать кольцо над головой в левую руку

3 – руки в стороны
4 – и.п. кольцо в левой руке
5-8 – передать кольцо из левой руки в правую

2.«Посмотри в окошко»

И.П. – стойка «узкой дорожкой», кольцо в обеих руках внизу
1-3 – присед, руки вперед
4 – и.п.

3. «Не урони»

И.П. – упор сидя, кольцо на стопах
1-2 – приподнять прямые ноги вверх-вперед
3-4 – согнуть ноги к себе
5-6 – выпрямить ноги вверх-вперед
7-8 – и.п.

4. «Лягушка»

И.П. – лежа на животе, кольцо на голове, руки согнуты под углом 90°
1-3 – приподнять верхний отдел туловища
4 – и.п.

5. «Кошечка-собачка»

И.П. – стойка на четвереньках, кольцо на лопатках
1-2 – сед на пятках, потянуться
3-4 – и.п.

Заключительная часть

Бег врассыпную по залу (20 сек)
Спокойная ходьба по залу (20 сек)
Проверка осанки перед зеркалом.

Комплекс оздоровительной гимнастики №3
(октябрь 1-2 неделя)

Вводная часть

Ходьба обычная (20 сек)
Ходьба на носках (20 сек)
Медленный бег (20 сек)
Бег в разных направлениях (20 сек)

Основная часть без предметов

1. «Мельница»

И.П. – о.с.
1-4 – круговые движения прямыми руками назад

2. «Приседания»

И.П. – стойка руки на пояс
1-3 – присед, руки вперед
4 – и.п.

3. «Уголок»

И.П. – лежа на спине, руки вдоль туловища
1-3 – поднять прямые ноги вверх
4 – и.п.

4. «Мостик»

И.П. – лежа на спине, руки под головой, ноги согнуты
1-3 – приподнять таз
4 – и.п.

5. «Самолет»

И.П. – лежа на животе, руки под подбородком

1-3 – приподнять верхнюю часть туловища, руки в стороны, ноги согнуть

4 – и.п.

Заключительная часть

Бег врассыпную по залу (20 сек)

Спокойная ходьба по залу (20 сек)

Проверка осанки перед зеркалом.

Комплекс оздоровительной гимнастики №4
(октябрь 3-4 неделя)

Вводная часть

Ходьба обычная (20 сек)

Ходьба на носках (20 сек)

Медленный бег (20 сек)

Бег врассыпную (20 сек)

Ходьба в колонне по одному (20 сек)

Перестроение в колонну по два

Основная часть без предметов

1. «Мельница»

И.П. – о.с.

1-4 – круговые движения прямыми руками назад

2. «Приседания»

И.П. – стойка руки на пояс

1-3 – присед, руки вперед

4 – и.п.

3. «Пошагаем»

И.П. – лежа на спине, руки вдоль туловища

1-4 – попеременно поднять прямые ноги вверх

5-8 – попеременно опустить прямые ноги вниз

4. «Мостик»

И.П. – лежа на спине, руки под головой, ноги согнуты

1-3 – приподнять таз

4 – и.п.

5. «Самолет»

И.П. – лежа на животе, руки под подбородком

1-3 – приподнять верхнюю часть туловища, руки в стороны, прямые ноги

4 – и.п.

Заключительная часть

Бег врассыпную по залу (20 сек)

Спокойная ходьба по залу (20 сек)

Проверка осанки перед зеркалом.

Комплекс оздоровительной гимнастики №5
(ноябрь 1-2 неделя)

Вводная часть

Ходьба обычная (20 сек)

Ходьба с высоким подниманием колена (20 сек)

Медленный бег (20 сек)

Ходьба в колонне по одному (20 сек)

Перестроение в колонну по два

Основная часть с кубиками

1.«Регулировщик»

И.П. – стойка, кубики вниз
1-4 – круговые движения прямыми руками назад

2. «Приседания»
И.П. – стойка, руки на пояс
1-3 – присед, руки вперед
4 – и.п.

3. «Уголок»
И.П. – лежа на спине, руки вдоль туловища
1-3 – поднять прямые ноги вверх
4 – и.п.

4. «Мостик»
И.П. – лежа на спине, руки под головой, ноги согнуты
1-3 – приподнять таз
4 – и.п.

5. «Самолет»
И.П. – лежа на животе, руки под подбородком
1-3 – приподнять верхнюю часть туловища, руки в стороны, ноги согнуть
4 – и.п.

Заключительная часть
Бег врассыпную по залу (20 сек)
Спокойная ходьба по залу (20 сек)
Проверка осанки перед зеркалом.

Комплекс оздоровительной гимнастики №6 (ноябрь 3-4 неделя)

Вводная часть
Ходьба обычная (20 сек)
Медленный бег (20 сек)
Бег врассыпную (20 сек)
Ходьба в колонне по одному (20 сек)
Перестроение в колонну по два

Основная часть без предметов

1. «Мельница»
И.П. – о.с.
1-4 – круговые движения прямыми руками назад

2. «Приседания»
И.П. – стойка руки на пояс
1-3 – присед, руки вперед
4 – и.п.

3. «Пошагаем»
И.П. – лежа на спине, руки вдоль туловища
1-4 – попеременно поднять прямые ноги вверх
5-8 – попеременно опустить прямые ноги вниз

4. «Мостик»
И.П. – лежа на спине, руки под головой, ноги согнуты
1-3 – приподнять таз
4 – и.п.

5. «Самолет»
И.П. – лежа на животе, руки под подбородком
1-3 – приподнять верхнюю часть туловища, руки в стороны, прямые ноги

4 – и.п.

Заключительная часть

Бег врассыпную по залу (20 сек)
Спокойная ходьба по залу (20 сек)
Проверка осанки перед зеркалом.

Комплекс оздоровительной гимнастики №7
Зимний период
(декабрь 1-2 неделя)

Вводная часть

Ходьба обычная (20 сек)
Ходьба на носках (20 сек)
Медленный бег (20 сек)
Бег в разных направлениях (20 сек)
Ходьба в колонне по одному (20 сек)
Перестроение в колонну по два

Основная часть с гантелями

1.«Мы сильные»
И.П. – стойка, гантели к плечам
1 – руки в стороны
2 – руки к плечам
3-4 - тоже
2. «Наклоны»
И.П. – широкая стойка, гантели за спиной
1-3 – полунаклон вперед, гантели вперед
4 – и.п.
3. «Уголок»
И.П. – лежа на спине, гантели вверх
1-3 – поднять прямые ноги за голову, коснуться гантелей
4 – и.п.
4. «Лягушка»
И.П. – лежа на животе, руки согнуты под углом 90°
1-3 – приподнять верхнюю часть туловища и согнутые руки
4 – и.п.
5. «Встань красиво»
И.П. – стоя на коленях, гантели вдоль туловища
1-2 – сесть на пятки
3-4 – вернуться в и.п.

Заключительная часть

Бег врассыпную по залу (20 сек)
Спокойная ходьба по залу (20 сек)
Проверка осанки перед зеркалом.

Комплекс оздоровительной гимнастики №8
(декабрь 3-4 неделя)

Вводная часть

Ходьба обычная (20 сек)
Ходьба на носках (20 сек)
Медленный бег (20 сек)
Бег врассыпную (20 сек)
Ходьба в колонне по одному (20 сек)
Перестроение в колонну по два

Основная часть с гантелями

1.«Мы сильные»

И.П. – стойка, гантели к плечам

1 – руки в стороны

2 – руки к плечам

3-4 - тоже

2. «Приседания»

И.П. – стойка, гантели на пояс

1-3 – приседания, гантели вперед

4 – и.п.

3. «Уголок»

И.П. – лежа на спине, гантели вверх

1-3 – поднять прямые ноги за голову, коснуться гантелей

4 – и.п.

4. «Лягушка»

И.П. – лежа на животе, руки согнуты под углом 90°

1-3 – приподнять верхнюю часть туловища и согнутые руки

4 – и.п.

5. «Березка»

И.П. – стоя на коленях, гантели вдоль туловища

1-2 – отклониться назад

3-4 – вернуться в и.п

Заключительная часть

Бег врассыпную по залу (20 сек)

Спокойная ходьба по залу (20 сек)

Проверка осанки перед зеркалом.

Комплекс оздоровительной гимнастики №9
(январь 1-2 неделя)

Вводная часть

Ходьба обычная (20 сек)

Ходьба на носках (20 сек)

Медленный бег (20 сек)

Бег в разных направлениях (20 сек)

Ходьба в колонне по одному (20 сек)

Перестроение в колонну по два

Основная часть с ленточками

1.«Качели»

И.П. – стойка, ленточки вниз

1-4 – взмах руками вперед-назад

2. «Гуси»

И.П. – широкая стойка, ленточки вниз

1-3 – полунаклон вперед, ленточки назад-встороны, сказать «ш-ш»

4 – и.п.

3. «Короткие-длинные»

И.П. – упор сидя

1 – согнуть ноги

2 – выпрямить ноги

3-4 – тоже

4. «Вверх и вниз»

И.П. – лежа на спине, ленточки вверх

1-3 – подтянуть согнутые ноги к себе
4 – и.п.

5. «Ласточка»

И.П. – лежа на животе, ленточки в руках в стороны
1-3 – приподнять верхний отдел туловища, руки в стороны, прямые ноги
4 – вернуться в и.п.

Заключительная часть

Бег врассыпную по залу (20 сек)
Спокойная ходьба по залу (20 сек)
Проверка осанки перед зеркалом.

Комплекс оздоровительной гимнастики №10
(январь 3-4 неделя)

Вводная часть

Ходьба обычная (20 сек)
Ходьба с высоким подниманием колена (20 сек)
Медленный бег (20 сек)
Ходьба в колонне по одному (20 сек)
Перестроение в колонну по два

Основная часть с ленточками

1.«Качели»

И.П. – стойка, ленточки вниз
1-4 – взмах руками вперед-назад, слегка пружиня ногами

2. «Гуси»

И.П. – широкая стойка, ленточки вниз
1-3 – полунаклон вперед, ленточки назад-встороны, сказать «ш-ш»
4 – и.п.

3. «Короткие-длинные»

И.П. – упор сидя
1 – согнуть ноги
2 – выпрямить ноги
3-4 – тоже

4. «Вверх и вниз»

И.П. – лежа на спине, ленточки вверх
1-3 – приподнять верхний отдел туловища, руки вперед, подтянуть согнутые ноги к себе
4 – и.п.

5. «Ласточка»

И.П. – лежа на животе, ленточки в руках в стороны
1-3 – приподнять верхний отдел туловища, руки в стороны, прямые ноги
4 – вернуться в и.п.

Заключительная часть

Бег врассыпную по залу (20 сек)
Спокойная ходьба по залу (20 сек)
Проверка осанки перед зеркалом.

Комплекс оздоровительной гимнастики №11
(февраль 1-2 неделя)

Вводная часть

Ходьба обычная (20 сек)
Ходьба на носках (20 сек)
Медленный бег (20 сек)
Ходьба в колонне по одному (20 сек)
Перестроение в колонну по два

Основная часть с массажным мячом

1.«Подними мяч»
И.П. – стойка, мяч перед грудью
1-3 – мяч вверх, посмотреть на него
4 – и.п.
2. «Наклоны»
И.П. – сед, ноги врозь, руки на мяче, впереди
1-4 – прокатить мяч вперед, наклон вперед
5-8 – вернуться в и.п.
3. «Ножницы»
И.П. – лежа на спине, мяч вверх
1-3 – попеременное движение ногами вверх-вниз
4 – и.п.
4. «Плавание»
И.П. – лежа на животе, руки с мячом вперед
1-3 – приподнять верхний отдел туловища, и руки с мячом, движения ногами вверх-вниз
4 – и.п.
5. «Высоко-низко»
И.П. – стойка на коленях, мяч перед грудью
1-2 – сесть на пятки
3-4 – вернуться в и.п.

Заключительная часть

Бег врассыпную по залу (20 сек)
Спокойная ходьба по залу (20 сек)
Проверка осанки перед зеркалом.

Комплекс оздоровительной гимнастики №12
(февраль 3-4 неделя)

Вводная часть

Ходьба обычная (20 сек)
Ходьба на носках (20 сек)
Ходьба врассыпную (20 сек)
Медленный бег (20 сек)
Бег врассыпную (20 сек)
Ходьба в колонне по одному (20 сек)
Перестроение в колонну по два

Основная часть с массажным мячом

1.«Подними мяч»
И.П. – стойка, мяч перед грудью
1-3 – подняться на носки, мяч вверх
4 – и.п.
2. «Наклоны»
И.П. – сед, ноги врозь, руки на мяче, впереди

1-4 – прокатить мяч вперед, наклон вперед
5-8 – вернуться в и.п.

3. «Ножницы»

И.П. – лежа на спине, мяч вверх
1-3 – попеременное движение ногами вверх-вниз
4 – и.п.

4. «Плавание»

И.П. – лежа на животе, руки с мячом вперед
1-3 – приподнять верхний отдел туловища, и руки с мячом, движения ногами вверх-вниз
4 – и.п.

5. «Высоко-низко»

И.П. – стойка на коленях, мяч перед грудью
1-2 – сесть рядом с пятками справа, мяч вперед
3-4 – вернуться в и.п.
5-8 – тоже слева

Заключительная часть

Бег врассыпную по залу (20 сек)
Спокойная ходьба по залу (20 сек)
Проверка осанки перед зеркалом.

Комплекс оздоровительной гимнастики №13
Весенний период
(март 1-2 неделя)

Вводная часть

Ходьба обычная (20 сек)
Ходьба на носках (20 сек)
Медленный бег (20 сек)
Ходьба в колонне по одному (20 сек)
Перестроение в колонну по два

Основная часть с гимнастическими палками

1.«Регулировщик»

И.П. – стойка, палка вниз в обеих руках
1 – палку вперед
2 – палку вверх
3 – палку вперед
4 – и.п.

2. «Приседания»

И.П. – стойка, палка стоит на полу, руки на палке сверху
1-3 – присед
4 – и.п.

3. «Мостик»

И.П. – лежа на спине, ноги согнуты, палка в согнутых руках на животе
1-3 – приподнять таз
4 – и.п.

4. «Акробаты»

И.П. – лежа на спине, палка вверху
1 – поднять ноги вверх
2 – согнуть ноги в коленях
3 – выпрямить ноги
4 – и.п.

5. «Лягушки»

И.П. – лежа на животе, палка в согнутых руках под углом 90°

1-3 – приподнять верхний отдел туловища и руки

4 – и.п.

Заключительная часть

Бег врассыпную по залу (20 сек)

Спокойная ходьба по залу (20 сек)

Проверка осанки перед зеркалом.

Комплекс оздоровительной гимнастики №14
(март 3-4 неделя)

Вводная часть

Ходьба обычная (20 сек)

Ходьба на носках (20 сек)

Медленный бег (20 сек)

Ходьба в колонне по одному (20 сек)

Перестроение в колонну по два

Основная часть с гимнастическими палками

1.«Регулировщик»

И.П. – стойка, палка вниз в обеих руках

1 – палку вперед

2 – палку вверх

3 – палку вперед

4 – и.п.

2. «Приседания»

И.П. – стойка, палка перед грудью

1-3 – присед, палка вперед

4 – и.п.

3. «Мостик»

И.П. – лежа на спине, ноги согнуты, палка в согнутых руках на животе

1-3 – приподнять таз

4 – и.п.

4. «Акробаты»

И.П. – лежа на спине, палка вверху

1 – поднять ноги вверх

2 – согнуть ноги в коленях

3 – выпрямить ноги

4 – и.п.

5. «Лодочка»

И.П. – лежа на животе, палка сзади в руках на бедрах

1-3 – приподнять верхний отдел туловища, руки отвести назад

4 – и.п.

Заключительная часть

Бег врассыпную по залу (20 сек)

Спокойная ходьба по залу (20 сек)

Проверка осанки перед зеркалом.

Комплекс оздоровительной гимнастики №15
(апрель 1-2 неделя)

Вводная часть
Ходьба обычная (20 сек)
Медленный бег (20 сек)
Бег врассыпную (20 сек)
Ходьба в колонне по одному (20 сек)
Перестроение в колонну по два
Основная часть с мешочками

1.«Передай мешочек»
И.П. – стойка, мешочек в правой руке
1 – руки в стороны
2 – передать мешочек над головой в левую руку
3 – руки в стороны
4 – стойка, мешочек в левой руке
5-8 – передача мешочка в правую руку

2. «Стульчик»
И.П. – лежа на спине, мешочек вверх
1-3 – приподнять согнутые ноги вверх
4 – и.п.

3. «Ванька-встанька»
И.П. – то же
1-3 – махом рук и ног сесть, мешочек вверх
4 – и.п.

4. «Кораблик»
И.П. – лежа на животе, мешочек на шее
1-3 – приподнять верхний отдел туловища, руки вперед, прямые ноги вверх
4 – и.п.

5. «Березка»
И.П. – стоя на коленях, мешочек на голове
1-2 – отклониться назад
3-4 – вернуться в и.п.

Заключительная часть
Бег врассыпную по залу (20 сек)
Спокойная ходьба по залу (20 сек)
Проверка осанки перед зеркалом.

Комплекс оздоровительный гимнастики №16
(апрель 3-4 неделя)

Вводная часть
Ходьба обычная (20 сек)
Медленный бег (20 сек)
Ходьба в колонне по одному (20 сек)
Перестроение в колонну по два
Основная часть с мешочками

1. «Передай мешочек»
И.П. – стойка, мешочек в правой руке
1 – руки в стороны
2 – передать мешочек над головой в левую руку
3 – руки в стороны
4 – стойка, мешочек в левой руке

5-8 – передача мешочка в правую руку

2. «Уголок»

И.П. – лежа на спине, мешочек вверх

1-3 – приподнять прямые ноги вверх

4 – и.п.

3. «Ванька-встанька»

И.П. – то же

1-3 – махом рук и ног сесть по-турецки, мешочек перед грудью

4 – и.п.

4. «Кораблик»

И.П. – лежа на животе, мешочек на шее

1-3 – приподнять верхний отдел туловища, руки вперед, прямые ноги вверх

4 – и.п.

5. «Березка»

И.П. – стоя на коленях, мешочек на голове

1-2 – отклониться назад

3-4 – вернуться в и.п.

Заключительная часть

Бег врассыпную по залу (20 сек)

Спокойная ходьба по залу (20 сек)

Проверка осанки перед зеркалом.

Комплекс оздоровительной гимнастики №17
(май 1-2 неделя)

Вводная часть

Ходьба обычная (20 сек)

Медленный бег (20 сек)

Бег врассыпную (20 сек)

Ходьба в колонне по одному (20 сек)

Перестроение в колонну по два

Основная часть с обручем

1.«Посмотри в окно»

И.П. – стойка, обруч внизу в обеих руках

1 – обруч вперед

2 – обруч вверх, посмотреть на него

3 – обруч вперед

4 – и.п.

2. «Приседания»

И.П. – стойка, обруч на плечах сзади

1-3 – присед

4 – и.п.

3. «Обруч на колени»

И.П. – лежа на спине, обруч вверх

1 – поднять прямые ноги вверх

2 – согнуть ноги, положить обруч на ноги

3 – выпрямить ноги, обруч на пол

4 – и.п.

4. «Покажи обруч»

И.П. – лежа на животе, обруч в согнутых руках

1-3 – приподнять верхний отдел туловища, руки вперед

4 – и.п.

5. «Ходьба по обручу»

И.П. – стоя на обруче, средним отделом стопы, руки сзади в замок

1-4 – ходьба приставными шагами по обручу вправо

5-8 – ходьба приставными шагами по обручу влево

Заключительная часть

Бег врассыпную по залу (20 сек)

Спокойная ходьба по залу (20 сек)

Проверка осанки перед зеркалом.

Комплекс оздоровительной гимнастики №18
(май 3-4 неделя)

Вводная часть

Ходьба обычная (20 сек)

Медленный бег (20 сек)

Ходьба в колонне по одному (20 сек)

Перестроение в колонну по два

Основная часть с мешочками

1.«Посмотри в окно»

И.П. – стойка, обруч внизу в обеих руках

1 – обруч вперед

2 – подняться на носки, обруч вверх

3 – обруч вперед

4 – и.п.

2. «Приседания»

И.П. – стойка, обруч на плечах сзади

1-3 – присед

4 – и.п.

3. «Обруч на колени»

И.П. – лежа на спине, обруч вверх

1 – поднять прямые ноги вверх

2 – согнуть ноги, положить обруч на ноги

3 – выпрямить ноги, обруч на пол

4 – и.п.

4. «Покажи обруч»

И.П. – лежа на животе, обруч в согнутых руках

1-3 – приподнять верхний отдел туловища, руки вперед, ноги вверх, врозь

4 – и.п.

5. «Ходьба по обручу»

И.П. – стоя на обруче, средним отделом стопы, руки сзади в замок

1-4 – ходьба приставными шагами по обручу вправо

5-8 – ходьба приставными шагами по обручу влево

Заключительная часть

Бег врассыпную по залу (20 сек)

Спокойная ходьба по залу (20 сек)

Проверка осанки перед зеркалом.

4.3. Картотека подвижных игр для детей 4-5 лет

Ель, елка, елочка

Инструктор по физкультуре предлагает детям пойти в лес: дети идут по залу. «В лесу стоят высокие ели. «Встаньте ровно, как эти стройные ели, подтянитесь, выпрямитесь». Дети останавливаются, принимают позу правильной осанки (голова, туловище, ноги прямо) и раздвигают руки-«ветви» слегка в стороны, ладонями вперед. «Пойдем дальше в лес, посмотрим, есть ли у высокой ели сестрички?» Дети идут за инструктором. Он останавливается: «Вот и сестрички ели - елки, они пониже, но такие же стройные, красивые». Инструктор предлагает детям встать, как елки, - принять правильную осанку, но в полу приседе. «Пойдемте, дети, поищем еще сестричек елей. Вот они совсем маленькие, но и удаленькие: красивые и тоже стройные». Инструктор предлагает детям присесть, разводя колени в сторону, спина выпрямлена, кисти направлены вперед, пальцы разведены в стороны (иголки). Игра выполняется несколько раз. Инструктор поощряет детей, выполнивших задание правильно.

Филины и вороны

Воспитатель по физкультуре предлагает детям принять исходное положение сидя на пятках, ладони лежат на бедрах, спина ровная, плечи слегка отведены назад, глаза закрыты. «Филины спят на суках деревьев. Это грациозные, сильные птицы, которые днем спят, а ночью летают». По команде воспитателя- «Ночь», дети со звуками «Уф ...уф. .» встают с ровной спиной и, взмахивая крыльями, «летают» в разных направлениях по залу. По команде воспитателя - «День» «филины» принимают исходное положение. Воспитатель наблюдает за осанкой детей, и те дети, которые не приняли правильной осанки, превращаются в «ворон», но продолжают играть в игру, чтобы вновь превратиться в грациозных и сильных филинов.

Послушный мяч Лежа на спине, зажать мяч между стоп, руки вверху, кисти в замок. Повернуться на живот, не выронив мяч. Повторить 4-6 раз в каждую сторону

Вот какой хороший мяч
Между ног его запрячь.
Повернись и оглянись
Мячик на пол не катись.

Кто самый меткий

Дети становятся в колонну. На расстоянии 2,5-5 метров лежит большой обруч. Дети из исходного положения ноги на ширине плеч, мяч за головой, прогнувшись назад, бросают мяч в обруч. Повторить 3-5 раз. Побеждает тот, кто меньше всех промахнулся.

Елочка

По сигналувоспитателя дети бегут по залу. Ребенок-водящий через 30 секунд (1 мин) бежит за ними, пытаясь их осалить. Спастись от него можно, плотно прижавшись к стене пятками, голенью, ягодицами, лопатками, плечами. затылком. Руки в стороны и вниз, ладони - вперед. Пальцы расставлены. Это - «Елочка». Тот. кто принял неправильную осанку или не добежал до стены, может быть осален. «Осаленный» становиться водящим, и игра продолжается.

Ходим в «шляпах»

Детям кладут на голову легкий груз - «шляпы» - мешочек с песком. Проверив осанку детей, воспитатель дает команду к ходьбе. Дети должны ходить обычным шагом по залу, сохраняя правильную осанку. Для детей 5-6 лет усложнять игру можно тем, что детям предлагать потанцевать. Пойти по извилистой линии, начертанной на полу мелом. По гимнастической скамейке, или переступать через разные предметы на полу. Выигрывает тот, у кого шляпа ни разу не упала, и при этом он не нарушил осанку.

Журавль расправляет крылья

Дети становятся в круг на расстоянии шага друг от друга, руки скрещивают на груди. По команде инструктора «Аист расправляет крылья» играющие отводят руки в стороны (вдох) и возвращают их в исходное положение (выдох). Повторяют 4-7 раз. По команде инструктора «Журавль расправил крылья» дети становятся на одну ногу, фиксируют руки в стороны. Побеждает тот, кто дольше всех смог простоять неподвижно на одной ноге.

Эстафета «Перейди болото»

Играющие делятся на две команды и строятся в колонны по одному за общей линией старта. По сигналу игроки поочередно продвигаются вперед с помощью двух поролоновых брусков, переступая с одного на другой, перекладывая их, доходят так до конца зала, обратно возвращаются бегом, неся в руках бруски, и передают их следующему участнику. На бруски наступать поперек, держать равновесие, на пол не вставать. Побеждает команда, первая, закончившая состязание и сделавшая меньшее количество ошибок.

Колобок

Играющие делятся на команды и строятся в колонны по одному на расстоянии 1,5-2 м одна от другой. Воспитатель читает: "Наш веселый колобок покатился на лужок. Кто быстрей его вернет, приз команде принесет". С последним словом первые игроки в командах поднимают мяч над головой, наклоняются назад и передают его следующему игроку, и так до последнего игрока в колонне. Тот бежит с мячом вперед, встает впереди своей команды и снова передает мяч, стоящему игроку сзади. Игра продолжается до тех пор, пока направляющие в колоннах вновь не окажутся впереди. Они поднимают мяч вверх. Команда, выполнившая задание первой, выигрывает.

При передаче мяча назад ноги не сгибать, спина прямая. Игру можно проводить в положении сидя «по-турецки».

Лежачий футбол

Дети лежат на животе по кругу, лицом в центр круга, руки под подбородком, ноги вместе. Водящий бросает мяч любому игроку, тот отбивает его двумя руками, при этом, прогибаясь, поднимает голову и грудь. Ноги остаются прижатыми к полу.

Встань прямо

Содержание: Дети принимают правильную стойку, инструктор исправляет недостатки. Затем ребята по команде расходятся по площадке и 1,5 – 2 минуты бегают, прыгают, ходят на четвереньках и т.д. После команды "Встать прямо" принимают правильную осанку и не двигаются с места до оценки их позы инструктором.

Держи голову прямо

Необходимый инвентарь: мешочки с песком размером 10Х10 см., весом 150-200 г. (по счету играющих), две гимнастические скамейки, наклонные доски. Треугольные дощечки для разворота стоп (угол разворота каждой стопы 150, суммарный угол 300).

Подготовка к игре. На расстоянии 1,5 – 2 м друг от друга по длине разложить на полу треугольники (вершиной к детям) и мешочки с песком. У свободной стены поставить две гимнастические скамейки. В центре площадки на подвижных подставках поставить наклонные доски.

Содержание игры: Первый этап. Дети встают у стены, касаясь ее затылком, лопатками, ягодицами и пятками. Треугольник следует расположить так, чтобы разворот носков составлял угол 300. По команде "Разойдись" разбегаются по всему залу. По команде "По местам" занимают исходное положение у стены, касаясь ее затылком, лопатками, ягодицами и пятками, на голову кладут мешочек с песком. Второй этап. По команде "Разойдись" дети под музыку двигаются по всей площадке, неся на голове мешочки с песком. Через 1,5-2 минуты по команде "По местам" вновь занимают исходное положение у стены.

Третий этап. Дети кладут на место мешочки и по команде педагога расходятся по площадке, делают под музыку круговые движения и т.д. По следующему сигналу возвращаются в исходное положение.

Методические указания. Замечания воспитателя в основном направлены на сохранение правильного положения головы при выполнении упражнения с мешочком: голову не наклонять и не поворачивать. Если же мешочек упал, ребенок должен сам поднять его и положить на голову. При ходьбе врассыпную руки следует держать в стороны, не мешать друг другу.

Держи плечи прямо

Необходимый инвентарь. 3-4 гимнастические скамейки, гимнастические палки по числу играющих, линолеумовая дорожка с отпечатками стоп.

Подготовка к игре. На различных участках площадки на расстоянии 1,5-2 метра друг от друга расставить игрушки и предметы. Определить постоянное место для построения детей и расположить там дорожку с отпечатками стоп. Две-три гимнастические скамейки поставить в одну линию.

Содержание игры. Первый этап. Дети строятся (игрушка может помочь ребенку запомнить свое место). Воспитатель объясняет и показывает, как надо держать голову, плечи, грудь и живот при правильной стойке. Сохраняя правильную осанку, дети под музыку проходят по залу, обходя предметы, лежащие на полу. Через 20-30 секунд подается команда "По местам". Играющие быстро занимают свои места. Воспитатель отмечает ошибки в осанке.

Второй этап. Педагог раздает гимнастические палки. Дети выполняют комплекс упражнений с гимнастической палкой для рук, плечевого пояса, живота и спины. После этого вновь выстраиваются на дорожке с отпечатанными следами стоп, сохраняя правильную осанку.

В конце игры дети ползают на животе по гимнастической скамейке.

Методические указания. Воспитатель напоминает детям, как надо держать плечи, грудь, туловище, ноги. При выполнении упражнений с гимнастическими палками следит за правильностью исходного положения. Ходьба врассыпную всегда выполняется под музыку.

Подтяни живот

Необходимый инвентарь. Две дорожки длиной 8-10 м, шириной 120-130 см., мячи (диаметр 20-25см) и скакалки по числу играющих, треугольные дощечки (угол 300), большая корзина для мячей.

Подготовка к игре. По длине зала на расстоянии 1,5-2м параллельно друг другу разложить на полу две дорожки. По краям дорожек на расстоянии 100-110 см положить треугольные дощечки и мячи. Остальную часть площадки оставить свободной.

Содержание игры. Встав у треугольных дощечек, дети берут мяч и вслед за воспитателем выполняют упражнения:

Подтянуть живот, положить на него мяч и двумя руками сильно прижать к себе (глубокий вдох). Опустить руки, ослабить живот (выдох).

Прижав мяч животом к стене, выполнить движения: катание мяча животом вправо-влево, вверх-вниз; наклоны туловища назад, повороты направо, налево.

Закончив комплекс упражнений, дети кладут мячи в корзину. После этого проводится ходьба и бег по залу (45-50 с.)

Завершается занятие следующими упражнениями:

из положения, лежа на спине:

согнуть ноги и прижать к животу ("стать маленьким"), затем, выпрямив их, поднять руки вверх – потянуться ("стать большим");

поочередно сгибать и разгибать правую и левую ногу ("велосипед");

перекатываться с живота на спину и обратно;

встав у стены, касаясь ее затылком, лопатками и пятками, подтянуть живот, поднять грудь (вдох), опустить грудь, ослабить живот (выдох).

Методические указания. Следить, чтобы при подтягивании и втягивании живота дети не сгибались, не опускали плечи, не наклоняли голову вперед.

Выпрями ноги

Необходимый инвентарь. Мешочки с песком для каждого играющего (вес 150-200г), две гимнастические скамейки, дорожка с отпечатанными следами стоп.

Подготовка к игре. По длине зала на расстоянии 2-3 м друг от друга разложить дорожки с отпечатанными следами стоп. Напротив каждого следа, с внутренней стороны дорожки, положить мешочки с песком; сбоку поставить по одной гимнастической скамейке.

Содержание игры: Дети строятся на дорожке так, чтобы ступни ног точно совпадали с отпечатками стоп. Воспитатель следит, чтобы дети выпрямили ноги и не сгибали колени. По команде играющие выполняют 75-80 подскоков на месте на прямых ногах. Затем берут мешочки с песком и зажимают между коленями. Выполнив 40-45 прыжков, ложатся на гимнастическую скамейку и с зажатым между коленями мешком, подтягиваясь руками, ползут вперед.

По команде "По местам" дети выстраиваются на дорожке с отпечатками стоп.

По команде "Разойдись" дети рассредоточиваются по всей площадке и выполняют комплекс упражнений для развития мышц ног:

ходьба на носках, выпрямляя ноги, полуприседая;

ходьба с высоким подниманием колен;

ходьба с большим размахом и вытягиванием ног.

По команде "Стой" дети останавливаются и повторяют те позы, которые показывает педагог (после каждой позы принимают правильную стойку).

Методические указания. Мешочек с песком должен быть крепко зажат между коленями. Если он падает при подскоках, ребенок может поднять его, снова зажать между коленями и продолжать прыжки.

Выполняй правильно

Необходимый инвентарь. Короткие и длинные гимнастические палки по числу детей, по два мешочка с песком на каждого играющего, кольца, корзина для предметов.

Подготовка к игре. В одном из углов зала поместить корзину с гимнастическими предметами (палками, кольцами). В свободной части площадки на расстоянии 1,5-2 м друг от друга расположить кольца.

Содержание игры. Дети за воспитателем под музыку ходят, бегают, прыгают по залу (врассыпную или в колонне по одному), стараясь не задевать кольца. Через 2-3 мин., взяв гимнастические палки и заняв место в кругу, в соответствии с указаниями педагога выполняют общеразвивающие упражнения с палками. После этого дети вновь бегают, прыгают по залу, обходя кольца. Палку держат за спиной, на лопатках. При ходьбе выполняют различные упражнения: высоко поднимают колени, выпрямляют ноги, ходят в полуприседе.

Каток

Необходимый инвентарь. Две дорожки длиной 5-6м, шириной до 100см, две гимнастические скамейки, треугольные дощечки с отпечатками стоп соответственно числу играющих.

Подготовка к игре. На противоположных сторонах площадки на расстоянии 1-1,30см от стены разместить две дорожки. Около двух других противоположных стен поставить гимнастические скамейки. Между стеной и дорожкой расставить треугольные дощечки так, чтобы острые углы касались стены.

Содержание игры. Первый этап. Воспитатель предлагает детям взять мешочки с песком и встать у стены так, чтобы угол разворота носков составлял 300. Положить мешочек на голову, принять правильную осанку (затылок, лопатки, ягодицы и пятки касаются стены). Через 10-15 с вместе с воспитателем выполнить упражнения:

медленно присесть и встать, скользя руками по стене;

поднимать и опускать руки;

поочередно поднимать и опускать правое и левое колено.

Второй этап. Дети поочередно проползают по гимнастической скамейке, ложатся на дорожку и перекатываются по ней через правое плечо. Затем проползают по другой скамейке и перекатываются по другой дорожке через левое плечо. При выполнении перекатывания по команде "Стоп" дети должны соединить и выпрямить ноги и лечь не двигаясь. По команде "Каток" продолжать перекатывание. Третий этап. Дети ходят за воспитателем под музыку в разных направлениях, с глубоким перекатыванием стопы с пятки на носок.

Методические указания. При выполнении упражнений следить за правильным положением туловища и головы. При перекатывании руки должны быть наверху, ноги не сгибать и не разводить.

Перетягивание

Необходимый инвентарь. Две длинные веревки (6-8м) ,3-4 шеста длиной 2,0-2,5м, гимнастические палки по числу играющих, специальное устройство для группового перетягивания (веревки с шестом), гимнастические скамейки.

Содержание игры. Первый этап. Играющие делятся на две группы и рассаживаются на гимнастических скамейках. Педагог берет палку (держит по середине), предлагает детям одной

группы встать напротив нее и захватить эту палку руками. По команде "Перетяни" ребята стараются перетянуть воспитателя на свою сторону, а тот на свою. Еще раз уточнив, как правильно тянуть палку, педагог предлагает детям обеих групп начать игру. По результатам трех попыток воспитатель определяет победившую команду. Затем дети получают маленькие гимнастические палки и уже в парах перетягивают друг друга. Второй этап. Игроки обеих подгрупп по сигналу "Сопротивляйся" начинают толкать шест в противоположную сторону. Цель команды – не пускать "противников" в свою зону. После двух попыток воспитатель раздает маленькие гимнастические палки. Игра продолжается в парах.

Методические указания. Пары и команды необходимо составлять с учетом физической подготовленности детей; в процессе игры пары можно перестраивать. Прежде чем начать игру, педагог подробно объясняет и показывает правильное исходное положение тела отдельно для перетягивания и сопротивления. Каждый способ повторяется 5-6 раз. Игра начинается только по соответствующему сигналу.

Перешагни через веревочку

Цели: развитие координации движений, ловкости, формирование навыка в перешагивании через препятствия.

*Протягивается и закрепляется веревочка на расстоянии 10-15 см от пола.

По команде ребенок идет и перешагивает через веревку, затем поворачивается и снова перешагивает через веревку, пока не перешагнет по всей длине. Инструктору надо контролировать правильность осанки и смыкания губ.

Восточный официант

Цели: развитие координации движений, равновесия, укрепление «мышечного корсета» позвоночника.

Воспитаель предлагает поиграть в «восточного официанта» и показывает, как на Востоке переносят грузы на голове. Ребенок должен выпрямиться, принять правильную осанку. Теперь нужно положить книгу или поднос с кубиком на голову и пройти вперед. Выигрывает тот, кто дальше пройдет.Воспитатель должен следить, чтобы мышцы слишком не были напряжены. После игры следует провести расслабляющие движения: руки вверх (на цыпочках) и вниз, согнуться в поясе, расслабиться – и так несколько раз. Руки должны быть полностью расслабленными.

Ласточка

Цели: тренировка вестибулярного аппарата, координации движений, укрепление связочно-мышечного аппарата, туловища, ног.

Воспитатель показывает, как нужно стоять «ласточкой». Затем ребенок сам стоит на одной ноге, другая отведена назад, руки в стороны, туловище несколько наклонено вперед, голова поднята. Воспитатель держит ребенка за обе руки и контролирует, правильно ли выпрямлены позвоночник и поднятая нога. Поза вначале удерживается не более 1 секунды, затем опорная нога меняется.

Море, берег, парус

Цели: развитие координации движений, равновесия, укрепление мышечного корсета, позвоночника, мышечного аппарата стопы.

Дети строятся в одну шеренгу и принимают положение строевой стойки. По сигналу инструктора «Море» выполняют шаг назад, по сигналу «Берег» - шаг вперед, по сигналу «Парус» - поднимают руки вверх.

Правила: Ребенок не сумевший сохранить положение правильной осанки или сделавший ошибку при выполнении команды, выходит из игры, подходит к стене и принимает положение правильной осанки, стоя спиной к стене (пятки, икроножные мышцы, ягодицы, лопатки, затылок касаются стены, живот подтянут, руки внизу ладонями вперед).

Волны качаются

Цели: развитие координации движений, равновесия, укрепление опорно-двигательного аппарата.

Дети, взявшись за руки, образуют круг. Стоят лицом к центру. Размахивая руками вперед-назад, они произносят слова: «Волны качаются – раз, волны качаются – два, волны качаются – три, на месте фигура замри! После слова «замри» ребята принимают позу правильной осанки стоя, сидя,

опустившись на колени и т.д. воспитатель выбирает «лучшую фигуру» - ребенка, который сумел принять и сохранить положение правильной осанки.
Правила: принятую позу после слов «замри» нельзя менять;
при повторении игры необходимо найти новую позу;
ребенок, не сумевший сохранить положение правильной осанки, отходит в сторону и выполняет корригирующее упражнение по указанию инструктора.

Спрыгни в воду

Цели: формирование правильной осанки, развитие координации и быстроты движений в крупных и мелких мышечных группах.
Дети стоят на гимнастических скамейках, в положении строевой стойки. По команде «Спрыгни в воду!» они спрыгивают на пол и разбегаются по залу в разных направлениях. По команде «Большие волны, быстро из воды!» дети встают на скамейки, занимая свободные, ближе к ним оказавшиеся места
Правила: спрыгивая со скамейки бесшумно, мягко приземляясь;
занимать свободные места на скамейках быстро, не толкая друг-друга;
игра может проводиться с выбыванием: дети, приземляющиеся неправильно, по указанию воспитателя подходят к зеркалу и принимают положение правильной осанки под зрительным самоконтролем.

Поднять паруса

Цели: формирование правильной осанки, укрепление мышц нижних конечностей и мышц участвующих в формировании свода стопы.
Дети делятся на две команды (экипажи) и занимают гимнастические скамейки (яхты) в положении стоя на носках, руки вверху. По сигналу воспитателя «Убрать паруса» они сходят со скамейки и разбегаются по залу в разных направлениях. По сигналу «Поднять паруса» дети должны быстро занять свои места и принять положение стоя на носках, руки вверху. Выигрывает команда, экипаж которой быстрее поднял паруса.
Правила: 1) действовать строго по сигналу;
занимая места на гимнастических скамейках, не толкать друг друга;
на скамейках стоять. На носках, руки вверху;
те кто не смог сохранить равновесие, отходят в сторону и по указанию воспитателя выполняют стойку на носках на полу, пропуская одну игру.

Рыбки и акула

Цели: формирование правильной осанки, тренировка быстроты реакции, скорости, ловкости движений, умение ориентироваться в пространстве.
По считалке выбирается водящий – акула, остальные дети – рыбки. По сигналу «Раз, два, три – лови!» дети разбегаются по залу, а водящий их ловит , дотрагиваясь рукой. Чтобы спастись от погони водящего, игрок останавливается в любом месте зала и принимает положение строевой стойки.
Правила:
разбегаться можно только после слова «Лови!»;
если, остановившись, игрок не успел или не сумел принять положение правильной осанки, водящий салит его;
пойманные отходят к стене и принимают положение правильной осанки, стоя спиной стене (пятки, икроножные мышцы, ягодицы, лопатки, затылок касаются стены, живот подтянут, руки внизу ладонями вперед).

Быстрый мяч

Инвентарь: резиновые мячи диаметром 16 см.
Содержание игры. Участники игры делятся на команды. Все выстраиваются в колонну за своим капитаном у стартовой черты. Первый участник принимает позу — сидя на ягодицах, руки в упоре сзади, мяч в согнутых в коленях ногах. По сигналу необходимо проползти данную дистанцию, помогая руками и при этом перекатывая мяч стопами ног. Выполнив движение до ориентира,

обратно участник бежит бегом с мячом в руках. Передает мяч следующему участнику, который уже сидит на полу и ждет мяча. Выигрывает команда, первой выполнившая задание.

Передай мяч

Инвентарь: резиновые мячи (по количеству команд), детские стулья (по количеству игроков).

Содержание игры. Участники игры делятся на команды. Выстраиваются в колонну и садятся каждый на свой стул. Расстояние между игроками 50—60 см. Капитан команды располагается около своей команды лицом к первому участнику, на расстоянии 1 м. У каждого капитана мяч. По сигналу капитаны толкают ногой мяч первому игроку своей команды. Участник ловит его ногами и старается перекатить его второму участнику своей команды, второй — третьему и т. д. (вставать со стульев игроки не могут). Капитан перебегает в конец своей команды и ловит мяч от последнего участника. Выигрывает команда, первой выполнившая задание.

Переложи шишки.

Инвентарь: «скорлупки» от киндер-сюрприза, обручи (по количеству играющих +1).

Содержание игры. В центре на полу лежит обруч, в котором располагается некоторое количество «скорлупок». В 2 м от обруча в разных сторонах стоят играющие. По команде участники бегут к обручу и стараются захватить стопой по одной шишке из обруча и отнести в свой обруч. Вновь возвращаются к обручу со «скорлупками».

Через 3 минуты вновь звучит сигнал — игра окончена. Подсчитываются «скорлупки» в каждом обруче. Выигрывает игрок, в обруче которого оказалось больше «скорлупки».

Правила игры. Если игрок в движении теряет «скорлупку», он останавливается, подбирает ее и продолжает движение.

Чья команда быстрее.

Инвентарь: обручи по количеству команд.

Содержание игры. Дети делятся на 3—4 команды по 4—5 человек. Около каждой команды на полу лежит обруч. Каждая команда детей стоит серединой стопы на своем обруче, лицом в центр. Под музыку дети идут по кругу приставным шагом — медленно, стараясь носками и пятками не касаться пола. С окончанием музыки дается задание: запрыгнуть в обруч и присесть. Выигрывает команда, участники которой первыми выполнили задание.

Правила игры. Задания могут быть разными: встать в обруч и взяться за руки, запрыгнуть в обруч и принять

4.4. Картотека релаксации. Упражнения на снятие усталости и напряжения.

Релаксация «В кукольном театре»

Инструктор: Бом-бом-бом! Это волшебные часы. Когда они пробьют 12, все куклы оживут. Здесь светло, задуйте свои свечи и поставьте на стол, возьмем их на обратном пути. Встаньте в круг подальше друг от друга, чтобы не мешать увидеть сказку. Покажите, как двигаются стрелки на волшебных часах. Согните руки в локтях перед собой. Руки-стрелки движутся то в одну сторону, то в другую. Тик-так, тик-так. «Бом,бом!»-забили часы. Давайте вместе сосчитаем до 12. Первыми ожили куклы би-ба-бо, которые одевают на руку. Давайте я каждому надену на руку веселого петрушку (воображаемого). Поиграйте пальчиками, чтобы задвигались руки и голова у петрушки. Какой веселый петрушка! А теперь вы сами стали куклами би-ба-бо (инструктор имитирует). Наклоните голову, поздоровайтесь, как это делает Петрушка. Представьте, как сгибается и разгибается ваш палец, когда на нем голова куклы. Разведите прямые, напряженные руки в стороны. Хлопните в ладоши. Петрушка танцует. Поклонитесь зрителям. Петрушка кланяется низко. Тело, как из тряпочки. Наклонитесь, руки и голова повисли, расслабились.

Релаксация «Встреча с Дюймовочкой»

Инструктор: Посмотрите направо: нет ли там кого? А теперь налево-вверх на ветки деревьев – вниз на траву. Опять что-то зашуршало? Спрячьтесь, втяните шею. Давайте еще взглянем , посмотрим: кто же там? Интересно, выходите, не бойтесь, здесь никого нет. Это ветер играет листвой. Какой шалун! Расслабьте шею, покатайте голову по плечам. Шея, как ниточка болтается, легкая, легкая. Устала напрягаться, выглядывать из-за куста. А вот и подоконник на

котором в скорлупке грецкого ореха спит Дюймовочка. Представьте, что вы стали такими же маленькими как Дюймовочка. И спите в скорлупке грецкого ореха. Ложитесь на коврики. В скорлупке так тесно, подогните ноги, руки сложите, ладошки под щеку. Долго так не проспишь, руки и ноги затекут. Потянитесь хорошо, еще раз, еще. Выпрямите затекшие руки и ноги и спину. Вставайте, хватит спать. Скорлупка дюймовочки и наши скорлупки закачались. Возьмитесь по парам за руки, как будто вы колыбелька и покачивайтесь. Ноги расставлены. Колыбелька качается то тихо, то сильно. Колыбелька так сильно раскачалась. Что закрутилась на одном месте. То в одну сторону крутится, то в другую. На подоконник за Дюймовочкой прилетел майский жук Ж-ж-ж! Он перевернулся на спину. Лежит и шевелит лапками, не может перевернуться. Шевелит лапками быстро-быстро, часто-часто. Но вот жуку удалось перевернуться и он полетел жужжа. Легко, свободно летит жук, громко жужжит. Летает по всей площадке.

Релаксация «Котята отправляются в путешествие».

Инструктор: Сейчас я дотронусь до каждого, произнесу волшебное заклинание, и вы превратитесь в маленьких котят. Вот теперь я вижу, что вы готовы к путешествию. Но впереди забор, и нам надо через него перепрыгнуть. Только тихо, чтобы мама кошка не услышала и не оставила нас дома. А за забором ручей. Котята не любят воды. Давайте перейдем ручей по камешкам. Шагайте за мной. Следите внимательно. Наступайте только на камешки. Все, перебрались. Обрадовались котята, что перебрались через ручеек. Расслабили усталые лапки. Спинку. Как ниточки висят лапки, спинка расслаблена, плечи опущены. Хорошо, приятно! Отдохнули? И снова в путь. А на пути большая гора! Как же нам пройти? Я вижу узкий проход. Втянули животики, вытянулись в струночку и боком протискиваемся в узкий проход. Я пойду первая, а вы за мной. Как струна, все натянулись, чтобы пролезть, а то можно застрять. Какие вы все молодцы, котята, все перешли на другую сторону горы! Но что здесь нас ждет? Надо быть осторожными. Давайте встанем на все четыре лапки и подкрадемся. Ступайте мягко. Лапки мягкие, спинки прогнулись. Смотрите по сторонам, что же там такое? Любопытные котята. Все им интересно. Какой то шорох. Кто же там в кустах? Прислушайтесь, замрите, вытяните шеи, навострите уши. Тссссс. Вроде никого. Давайте еще раз послушаем. Ква-ква-ква. Да это же страшная большая жаба. Испугались котята, спрятались под куст. Свернулись клубочком, нос в лапки спрятали, почти не дышат. Давайте расслабимся, посмотрим, ускакала жаба или нет? Уф, наконец-то, она ускакала, и можно спокойно осмотреться.

Релаксация «Снежная баба».

Дети представляют, что каждый из них снежная баба. Огромная, красивая, которую вылепили из снега. У нее есть голова, туловище, две торчащие в стороны руки, и она стоит на крепких ножках. Прекрасное утро, светит солнце. Вот оно начинает припекать, и снежная баба начинает таять. Далее дети изображают, как тает снежная баба. Сначала тает голова, потом одна рука, другая. Постепенно, понемножку начинает таять и туловище. Снежная баба превращается в лужицу, растекшуюся по земле.

Релаксация «Птички»

Дети представляют, что они маленькие птички. Летают по душистому летнему лесу, вдыхают его ароматы и любуются его красотой. Вот они присели на красивый полевой цветок и вдохнули его легкий аромат, а теперь полетели к самой высокой липе, сели на ее макушку и почувствовали сладкий запах цветущего дерева. А вот подул теплый летний ветерок, и птички вместе с его порывом понеслись к журчащему лесному ручейку. Сев на краю ручья, они почистили клювом свои перышки, попили чистой, прохладной водицы, поплескались и снова поднялись ввысь. А теперь приземлимся в самое уютное гнездышко на лесной полянке.

Релаксация «Замедленное движение»

Дети садятся ближе к краю стула, опираются о спинку, руки свободно кладут на колени, ноги слегка расставляют, закрывают глаза и спокойно сидят некоторое время, слушая медленную, негромкую музыку:

Все умеют танцевать, прыгать, бегать, рисовать.

Но не все пока умеют расслабляться, отдыхать.

Есть у нас игра такая – очень легкая, простая.

Замедляется движенье, исчезает напряженье.

И становится понятно – расслабление приятно!

Релаксация «Летний денек»

Дети ложатся на спину, расслабляя все мышцы и закрывая глаза. Проходит релаксация под звучание спокойной музыки:

Я на солнышке лежу,

Но на солнце не гляжу.

Глазки закрываем, глазки отдыхают.

Солнце гладит наши лица,

Пусть нам сон хороший снится.

Вдруг мы слышим: бом-бом-бом!

Прогуляться вышел гром.

Гремит гром, как барабан.

Релаксация «Бубенчик».

Дети ложатся на спину. Закрывают глаза и отдыхают под звучание колыбельной «Пушистые облачка». «Пробуждение» происходит под звучание бубенчика.

Релаксация «Слон»

Поставить устойчиво ноги, затем представить себя слоном. Медленно перенести массу тела на одну ногу, а другую высоко поднять и с «грохотом» опустить на пол. Двигаться по комнате, поочередно поднимая каждую ногу и опуская ее с ударом стопы об пол. Произносить на выдохе «Ух!».