

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад комбинированного вида №84 «Серебряное копытце»

Рассмотрено и утверждено
на заседании педагогического
совета от «29» августа 2024 г.
протокол № 1

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МБДОУ
«Детский сад № 84 «Серебряное
копытце»
И.А. Назаренко
«29» августа 2024 г.



Программа
кружковой работы по оздоровительной гимнастике
«Здоровячок»
(1 год обучения)



Составитель: Малая Светлана Владимировна,
воспитатель,
первой квалификационной категории

г. Набережные Челны

2024 год

РЕЦЕНЗИЯ
на программу Малой С.В.
«Оздоровительная гимнастика. Клуб «Здоровячок»

Оздоровительная гимнастика в последнее время широко внедряется в дошкольные учреждения различного профиля. И причин этому много: неуклонный рост числа детей с нарушением опорно-двигательного аппарата; сокращение двигательной активности детей из-за приоритета интеллектуальных занятий и, как следствие, снижение мышечного тонуса и общая слабость мышц, неспособных удерживать осанку в правильном положении. Проведение занятий оздоровительной гимнастикой позволяет своевременно и эффективно способствовать профилактике указанных причин на ранних этапах формирования осанки и сводов стопы. Именно своевременность использования физических упражнений с профилактической целью является наиболее значимым фактором внедрения оздоровительной гимнастики в практику коррекционной работы дошкольных учреждений. Применяемые физические упражнения просты и доступны для выполнения, не вызывают побочного воздействия, а проводимые в игровой форме становятся более привлекательными, повышают эмоциональное состояние ребенка, его физические возможности.

Занятия оздоровительной гимнастикой и выполнение специальных упражнений дают прекрасные результаты, улучшая осанку, форму и функцию стопы, она направлена на совершенствование психофизических механизмов регуляции мышечного тонуса, функции равновесия, согласованного функционирования различных групп мышц, гармоничное развитие детей дошкольного возраста.

Объем учебного материала соответствует возрастным, физиологическим нормативам, что позволяет избежать переутомления и дезадаптации дошкольников. Занятия проводятся в группах наполняемостью не более 15 человек, в специально отведенном для этого помещении (спортивный зал) один раз в неделю по 20-30 минут, во второй половине дня, в рамках кружковой работы. Программа рассчитана на 3 года обучения для детей 4-5, 5-6 и 6-7 лет в условиях дошкольного образовательного учреждения.

Курс программы, в общей сложности, рассчитан на 96 часов и превышает федеральные государственные образовательные стандарты.

В основу данной программы положены технологии физкультурно-оздоровительной работы, содействующие обогащению учебно-воспитательного процесса, способствующие решению психомоторных, речевых, эмоциональных проблем в развитии детей дошкольного возраста.

Рецензируемая программа, несомненно, будет полезна для практического использования инструкторам по физической культуре дошкольных образовательных учреждений, инструкторам ЛФК, педагогам и родителям, а также студентам ИФК, обучающимся по специальности «Физическая культура и спорт» и «Адаптивная физическая культура».

Заведующий кафедрой
«Медико-биологических дисциплин»
ФГБОУ ВПО «Поволжская ГАФКСиТ»,
доктор биологических наук, профессор



Подпись *Чинкин А.С.*
Удостоверяю,
начальник отдела кадров
А.С. Чинкин

А.С. Чинкин

ОГЛАВЛЕНИЕ

№	Наименование разделов	стр.
I.	ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ	
1.1	Пояснительная записка	4
	Цели и задачи реализации Программы	6
	Принципы и подходы к формированию Программы	7
	Характеристика нарушений психофизических особенностей развития детей	8
1.2	Планируемые результаты освоения Программы	14
II.	СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ	
2.1.	Содержание программы	16
2.2	Методы, формы и средства реализации программы	18
III.	ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ	
3.1	Особенности организации развивающей предметно – развивающей среды	19
3.2	Материально-техническое обеспечение Программы	19
Список используемой литературы		21
Приложения		22

I. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

1.1. Пояснительная записка

Программа строится на основе следующего нормативно-правового обеспечения:

- Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации" от 29.12.2012 № 273-ФЗ (в актуальной редакции).
- Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования (Утверждён приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013г. №1155)
- Комментарии к ФГОС дошкольного образования Министерства образования и науки Российской Федерации Департамента общего образования от 28 февраля 2014 года № 08-249.
- Приказ Министерства просвещения РФ от 31 июля 2020 г. № 373 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам дошкольного образования"
- Федеральная образовательная программа дошкольного образования (утверждена приказом Минпросвещения от 25.11.2022 № 1028, зарегистрировано в Минюсте России 28 декабря 2022 г., регистрационный номер 71847)
- Постановление Правительства РФ от 15 сентября 2020 г. №1441 «Об утверждении правил оказания платных образовательных услуг»
- Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утверждённый Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации, Зарегистрирован Минюстом России 18 декабря 2020 г. Регистрационный № 61573.
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 г. №2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (вместе с СанПиН 1.2.3685-21 «Санитарные правила и нормы...).
- Закон Республики Татарстан «Об образовании» от 22.07.2013г. №68-ЗРТ (принят Государственным Советом 28.06.2013г.)
- Закон Республики Татарстан «О государственных языках Республики Татарстан и других Языках в Республике Татарстан» (изменения и дополнения от 28.07.2004 г.№44-ЗРТ; от 12.06.2014 г. №53-ЗРТ)
- Устав муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения «Детский сад комбинированного вида №84 «Серебряное копытце».

- Образовательная программа дошкольного образования Муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения «Детский сад комбинированного вида №84 «Серебряное копытце».

Новизна, актуальность и педагогическая целесообразность программы.

Проблема ухудшения здоровья подрастающего поколения в последние годы приобретает все большую актуальность. Одна из существенных причин сложившейся ситуации – отсутствие сформированности у детей ценностного отношения к собственному здоровью. Формирование здорового образа жизни достойно того, чтобы стать своего рода национальной идеей, способствующей развитию сильного государства и здорового общества.

Исходя из вышесказанного, оздоровительная гимнастика в последнее время широко внедряется в дошкольные учреждения различного профиля. И причин этому много: неуклонный рост числа детей с нарушением опорно-двигательного аппарата; сокращение двигательной активности детей из-за приоритета интеллектуальных занятий и, как следствие, снижение мышечного тонуса и общая слабость мышц, неспособных удерживать осанку в правильном положении.

Проведение занятий оздоровительной гимнастикой позволяет своевременно и эффективно способствовать профилактике указанных причин на ранних этапах формирования осанки и сводов стопы. Именно своевременность использования специальных упражнений с профилактической целью является наиболее значимым фактором внедрения оздоровительной гимнастики в практику коррекционно-оздоровительной работы дошкольных учреждений. Применяемые упражнения просты и доступны для выполнения, не вызывают побочного воздействия, а проводимые в игровой форме становятся более привлекательными, повышают эмоциональное состояние ребенка, его физические возможности.

Занятия оздоровительной гимнастикой и выполнение специальных упражнений дают прекрасные результаты, улучшая осанку, форму и функцию стопы, она направлена на совершенствование психофизических механизмов регуляции мышечного тонуса, функции равновесия, согласованного функционирования различных групп мышц, гармоничное развитие детей дошкольного возраста.

Оздоровительная сущность гимнастики состоит в том, что при растягивании различных частей тела в соответствующих направлениях мы добиваемся чередования напряжения и расслабления мышц. Меняя силу и направление нагрузки, можем задействовать многие группы мышц. Лучший

способ снять напряжение - это умение расслабляться, достигая такого состояния, когда в отдыхающих клетках активно идут восстановительные процессы. Расслабление помогает приостановить ненужное расходование энергии, быстро нейтрализует утомление, дает ощущение покоя и сосредоточенности.

Объем учебного материала соответствует возрастным, физиологическим нормативам, что позволяет избежать переутомления и дезадаптации дошкольников. Занятия проводятся в группах наполняемостью не более 15 человек, в специально отведенном для этого помещении (спортивный зал) один раз в неделю по 25 минут, во второй половине дня, в рамках кружковой работы. Программа рассчитана на 1 год обучения для детей 5–6 лет в условиях дошкольного образовательного учреждения.

Курс программы, в общей сложности, рассчитан на **36** часов и превышает федеральную образовательную программу. Программа состоит из трех основных разделов – целевого, содержательного и организационного.

Сроки реализации программы: 1 год

1.2 Цели и задачи реализации Программы

Цель: использование в процессе дополнительного физического воспитания дошкольников специальных оздоровительных методик и инновационных технологий, адаптированных к возрастным особенностям.

Задачи:

1. Содействовать профилактике (коррекции) дефектов осанки.
2. Способствовать нормализации трофики, общей и силовой выносливости мышц туловища.
3. Способствовать укреплению мышц свода стопы, снятию утомления в отдельных группах мышц, восстановлению функции стопы, ее рессорных свойств.
4. Способствовать выработке компенсаторных механизмов управления движениями у детей, страдающими гипердинамическими и гиподинамическими расстройствами, гипотонией мышц, двигательной стереотипией, расстройствами рефлексорной регуляции мышечного тонуса и мышечной координации.
5. Способствовать активизации межполушарных взаимодействий, синхронизировать работу обоих полушарий мозга.
6. Способствовать нормализации мышечного тонуса, стимулировать кинетические ощущения мышц, участвующих в работе периферического речевого аппарата.

1.3 Принципы и подходы к формированию Программы

Принцип оздоровительной направленности, обеспечение рационального двигательного режима, создание оптимальных условий для двигательной активности детей.

Принцип осознанности и активности – осознание техники движения, последовательности его выполнения, мышечного напряжения, собственного тела способствует формированию у ребенка телесной рефлексии.

Принцип систематичности – обеспечивает регулярность, планомерность, непрерывность процесса коррекционного воздействия.

Принцип непрерывности – обеспечивается последовательностью и преемственностью между занятиями; развивает морфофункциональные свойства организма, которые развиваются и совершенствуются, подчиняясь «законам упражнения». Данный принцип выражает закономерности построения обучения и воспитания как целостного процесса.

Принцип последовательности – система подготовительных и подводящих упражнений позволяет перейти к освоению последующего, более сложного материала. Вновь разучиваемое упражнение базируется на временных связях, закрепленных разучиванием предшествующего упражнения. Т.е., обучение осуществляется в строгой последовательности.

Принцип доступности и индивидуализации – распределение программного материала осуществляется с учетом возрастных функциональных и индивидуальных двигательных способностей детей, выявленных в результате диагностики физической подготовленности.

Принцип постепенного наращивания физической нагрузки (прогрессирования) – выражается в поступательном характере, что гарантирует развивающий эффект коррекционного процесса. Каждое упражнение в процессе изучения выполняется в постепенно усложняющихся условиях.

Принцип разнообразия физических упражнений - во избежание образования стереотипа, не поддающегося перестройке при изменении ситуации, предусмотрена вариативность выполнения упражнений, которая не только вносит разнообразие в занятия, но и повышает интерес детей. Разнообразие упражнений достигается не только за счет творческого потенциала педагога, но и за счет развития творческих способностей детей. Детям предлагаются творческие задания на создание и выполнение новых упражнений на решение проблемных ситуаций.

Принцип единства с семьей - особое внимание уделяется совместной работе семьи и ДОУ. В систему занятий включены домашние задания на

развитие координации и равновесия, силы и ловкости, создание новых необычных упражнений, рассчитанные на психологическую поддержку ребенка родителями.

Все принципы осуществляются в единстве. Они реализуют оздоровительную и коррекционную направленность.

Сформулированные выше принципы, безусловно, носят здоровьесберегающий характер, обеспечивая полноценное психическое развитие, сохранение эмоциональной сферы, формирование базисных характеристик личности.

1.4 Характеристика нарушений психофизических особенностей развития детей.

Нарушение осанки

Осанка считается нормальной, если голова держится прямо, грудная клетка развёрнута, плечи находятся на одном уровне, живот подтянут, ноги разогнуты в коленных и тазобедренных суставах.

Осанка человека не только сказывается на красоте его фигуры, всё внешнем облике, но и оказывает прямое влияние на его здоровье.

При её ухудшении нарушается функция дыхания и кровообращения, затрудняется деятельность печени и кишечника, снижаются окислительные процессы, что ведёт к понижению физической и умственной работоспособности. Дефекты осанки часто вызывают нарушения зрения (астигматизм, близорукость) и морфофункциональные изменения в позвоночнике, ведущие к сколиозам, кифозам и остеохондрозу.

Формирование осанки у человека продолжается в течение всего периода роста. Уже к концу первого года жизни у ребёнка образуются четыре естественных (физиологических) изгиба позвоночника: шейный и поясничный - выпуклостью вперёд, грудной и крестцово-копчиковый - выпуклостью назад. Крестцово-копчиковый кифоз формируется первым, ещё на этапе внутриутробного развития. Когда ребёнок научится понимать и удерживать головку, появится шейный изгиб (лордоз) позвоночника. Грудной кифоз формируется во время сидений малыша, а поясничный лордоз, когда он начинает ползать, становиться на ноги и ходить.

Чёткие, естественные изгибы позвоночника образуются к 6-7 годам жизни ребёнка. Они играют очень важную роль в предохранении внутренних органов и головного мозга от толчков и сотрясений, так как позвоночник приобретает способность пружинить при движениях стоп.

У детей дошкольного возраста дефекты осанки выражены обычно не резко и не являются постоянными. Наиболее частый дефект - вялая осанка, для

которой характерны чрезмерное увеличение шейного и грудного изгибов позвоночника, слегка опущенная голова, опущенные и сдвинутые вперед плечи, западающая грудная клетка, отстающие от спины (крыловидные) лопатки свисающий живот; нередко ноги слегка согнуты в коленных суставах. На основе вялой осанки позднее могут сформироваться плоская, круглая и кругловогнутая спина, а также боковые искажения (сколиотичная осанка) или комбинированное искажение.

Дефекты осанки могут отрицательно влиять на состояние нервной системы. При этом маленькие дети становятся замкнутыми, раздражительными, капризными, беспокойными, чувствуют себя неловкими, стесняются принимать участие в играх сверстников. Дети постарше жалуются на боли в позвоночнике, которые возникают обычно после физических или статических нагрузок, на чувство онемения в межлопаточной области.

Поскольку на рост и формирование осанки оказывают влияние условия окружающей среды, родители и сотрудники дошкольных учреждений, должны контролировать позы детей при сидении, стоянии, ходьбе.

Важное значение имеют:

Своевременное правильное питание;

Свежий воздух;

Подбор мебели в соответствии с длиной тела;

Оптимальная освещённость;

Привычка правильно переносить тяжёлые предметы;

Привычка правильно сидеть за столом;

Расслаблять мышцы тела;

Следить за собственной походкой.

Главным действенным средством профилактики дефектов осанки является правильное и своевременно начатое физическое воспитание.

Специальные упражнения для формирования правильной осанки должны входить в утреннюю гимнастику детей уже с 4-х лет. С этого же возраста необходимо воспитывать навыки правильной осанки: при сидении на стуле и за столом. Отрицательное влияние на формирование осанки оказывает излишне мягкая постель.

Воспитание ощущений нормальной осанки приобретает посредством многократного повторения правильного положения тела: лежа, сидя, стоя. С этой целью рекомендуется включать в занятия специальные упражнения на развитие мышечного корсета. Все эти упражнения способствуют развитию чувства правильной позы тела, развивают статическую выносливость мышц шеи и спины, воспитывают сознательное отношение к своей осанке.

Профилактика плоскостопия

С первыми шагами ребёнка начинается процесс формирования стоп. Окончательно стопа формируется у ребёнка к семи-восемью годам. Плоскостопие считается одним из самых распространённых заболеваний у детей. Но родители часто не воспринимают это заболевание всерьёз, и это неправильная позиция. При правильном формировании в строении стопы появляются продольный и поперечный своды. Если же формированию что-то помешало, следует плоскостопие.

Диагноз деформации стопы подтверждается плантографией - получением отпечатков стопы. Профилактика плоскостопия на самых ранних этапах включает своевременное лечение рахита, патологий центральной нервной системы, укрепление мышц при помощи гимнастики и массажа.

На сегодняшний день в дошкольном возрасте практически здоровые дети составляют 3-4%, с нарушением осанки 50-60%, с плоскостопием - 30%.

Нередко плоскостопие является одной из причин нарушения осанки. При плоскостопии, сопровождающимся уплотнением свода стоп, резко понижается опорная функция ног, изменяется положение таза, становится трудно ходить, а в дальнейшем появляются тягостные синдромы: быстрая утомляемость и боли при ходьбе и стоянии.

Предупредить плоскостопие легче, чем его лечить. Следовательно, работа по профилактике плоскостопия должна идти по пути улучшения физического развития ребенка.

В связи с этим, именно в этот период перед педагогами детских дошкольных учреждений стоит проблема: поиск новых путей, а возможно, и возрождение забытых подходов профилактики и коррекции плоскостопия у детей дошкольного возраста.

Рекомендации

1. Ежегодная диагностика состояния свода стопы у детей. Осуществляется медицинским персоналом с использованием объективных методов исследования (*плантография*).
2. Создание полноценной физкультурно-оздоровительной среды. Предусматривает наличие оборудования и инвентаря, способствующих укреплению мышц стопы и голени (ребристые и наклонные доски, гимнастическая стенка, обручи, мячи, массажные коврики, гимнастические палки и т. д.).
3. Гигиена обуви и правильный ее подбор. Воспитатели обращают внимание на обувь, в которой дети находятся в помещении, на улице, занятиях физическими упражнениями и дают соответствующие рекомендации родителям.
4. Регулярное применение природно-оздоровительных факторов: хождение босиком по траве, песку, гальке, хвойным иголкам.

5. При проведении закаливающих мероприятий предусматривается применение специальных закаливающих процедур для стоп. Закаливание стоп способствуют укреплению мышц, связок и суставов, стимулирует активные точки и зоны, расположенные на стопе, и являются прекрасным средством профилактики плоскостопия.

6. Специальные комплексы упражнений, направленные на укрепление мышц стопы и голени и формирование сводов стопы, использовать в различных формах физического воспитания.

7. Индивидуальная работа с детьми, у которых выявлена функциональная недостаточность стоп, плоскостопие, косолапость.

8. Совместная деятельность педагогического коллектива и семьи.

Речевые нарушения

Физическое воспитание детей с нарушениями речи – важное направление коррекционно-педагогической работы.

Многие ученые исследуя физическое состояние детей с ОНР, отмечают у них недоразвитие мелкой и общей моторики, нарушение координации и регуляции движений, отсутствие необходимого двигательного опыта. В связи с этим задача педагогов не только выделить характер, но и структуру дефекта, увидеть потенциальные возможности физического развития ребенка.

Основная трудность заключается не только в определении индивидуальных маршрутов коррекции отклонений в речевом развитии средствами физического воспитания и отборе его содержания, сколько в рационализации этого процесса. Если с нормально развивающимися детьми индивидуализация физкультурно-оздоровительной работы связана в основном с возрастными особенностями и степенью физической подготовленности, то с детьми, имеющими ОНР, физическое воспитание должно быть интегрировано в коррекционный образовательный процесс как его важнейшая составляющая.

Моторная и двигательная активность очень важны для речевого развития, а степень их формирования непосредственно влияет на характер речи. В связи с особой важностью развития двигательной активности ребенка педагогу необходимо знание законов развития движений.

Исследователи выделяют шесть основных законов развития движений:

1. Преемственности функций (становление двигательных навыков происходит преемственно и поэтапно)
2. Перекрытия стадий в развитии двигательных функций (ребенок осваивает новые функции, совершенствуясь в предыдущих)
3. Последовательность дифференциации (сначала формируется совместное движение, затем оно осуществляется изолированно)

4. Цефало-каудальный закон (последовательность включения различных частей тела в работу)
5. Проксимо-дистальный закон (ребенок овладевает движениями ближних (по отношению к средней линии тела) частей тела, а затем дальних. Ближние части тела – проксимальные, а дальние - дистальные)
6. Основной закон оси.

Физическое воспитание детей связано с развитием речи и речевого общения. Выполнение движений сопровождается использованием речевых инструкций воспитателя. Дошкольники усваивают слова, обозначающие движение, игрушки, учатся применять их в подвижных играх, упражнениях. Использование речевого материала должно быть хорошо продумано и регламентировано воспитателем, чтобы не снижать моторной плотности занятий.

Формирование полноценных двигательных навыков, активная деятельность, овладение тонко координированными движениями рук – необходимые звенья в общей системе коррекционного воздействия.

На занятиях необходимо устранять нескоординированные скованные, недостаточно ритмичные движения дошкольников, обращать внимание на особенности психомоторного развития, учитывать различия в состоянии двигательной сферы (возбудимые и заторможенные) детей.

В группе детей с ОНР могут быть воспитанники с дизартрией, имеющие, как правило, остаточные проявления органического поражения ЦНС в виде стертых парезов, приводящих к двигательной неловкости, недостаточному их темпу и переключаемости.

Коррекция особенности моторного развития детей осуществляется путем специальных упражнений и общепринятых способов физического воспитания.

Психомоторные отклонения

В процессе развития ребенка большую роль начинает играть сенсорная коррекция движений, а подвижность мышления ребенка обеспечивает ловкость и пластичность его движений, возможность владения движениями в экстремальной ситуации и решения новых двигательных задач. В процессе развития каждый ребенок проходит школу практического мышления, поэтому дети, ограниченные в двигательной активности, отстают от ровесников в умственном развитии, а недоразвитие психомоторики у ребенка ведет к недоразвитию мышления.

Дошкольный период характеризуется значительными преобразованиями в деятельности всех физиологических систем организма, а возраст 5–7 лет считается одним из критических этапов развития ребенка, от которого во

многим зависит вся его последующая жизнь. Уровень психомоторного развития обусловлен функциональной зрелостью нервной системы, обеспечивающей способность к проявлению произвольных действий. Движение — естественная биологическая потребность детей.

Двигательная функция есть результат совместной работы различных мозговых звеньев функциональной единой системы. Выпадение или дисфункция любого из них приводит к нарушению функционирования системы в целом.

Каждое звено вносит свой специфический вклад в работу, в зависимости от уровня дисфункции, нарушения имеют различный характер. На первый план выступает не сформированность динамических характеристик двигательной активности, выражающееся в трудностях переключения с одного движения на другое. При выполнении двигательных заданий наблюдается сильное напряжение мышц, трудности регуляции мышечного тонуса.

Проблема психомоторного развития ребенка принадлежит к числу наиболее значимых в современной общей и специальной дошкольной педагогике, общей и специальной детской психологии. Это закономерно, поскольку на первых этапах развития психики и моторики находятся в неразрывном единстве.

Психомоторные способности в психолого-педагогической литературе рассматриваются в рамках проблемы трансформации в деятельности самого ее субъекта, его потребностей, его предрасположенности к конкретным видам деятельности. Деятельность является одним из основных факторов развития личности. Каждому этапу психического развития человека соответствует определённый тип ведущей деятельности, которая на данной стадии развития оказывает решающее влияние на изменение в его психических процессах и психологических особенностях личности (А. Н. Леонтьев, Л. С. Выготский). Способности определяются как устойчивые индивидуальные психологические и физические свойства индивида, обеспечивающие успешность выполнения одного или нескольких видов деятельности

Проблема формирования психомоторных функций у дошкольников остается актуальной, в связи тем, что она играет значительную роль в психическом развитии детей дошкольного возраста. Поэтому необходимо совершенствование развивающего и коррекционно — развивающего воздействия на детей на основе современных подходов, учитывающих этапы психомоторного онтогенеза ребенка, создание оптимальных условий для коррекции и развития двигательной активности и мелкой моторики, способствующих оптимизации психического развития ребенка и более эффективной социализации его в обществе, оптимальное развитие и коррекция

психомоторных функций через применение индивидуально - дифференцированного подхода в развитии двигательной активности и мелкой моторики.

1.5 Планируемые результаты освоения Программы

Результатом освоения программы является тестовый комплекс, предназначенный для выявления уровня физического развития (силы, выносливости, гибкости, быстроты). Тестовые задания носят тренировочный характер и не являются учебными нормами и упражнениями. На основании анализа результатов тестирования планируются выполнение на занятиях упражнений, которые способствуют развитию отстающих физических качеств. Следует иметь в виду, что выполнение тестовых заданий детьми, отнесенных к подготовительной медицинской группе, допускаются только по тем упражнениям, которые не противопоказаны им медицинскими работниками.

Педагогическая диагностика

Мониторинг физического развития детей проводится в процессе педагогического наблюдения только для внутреннего пользования. Поэтому педагог проводит мониторинг воспитанников на начало и конец года, с тем, чтобы выстроить индивидуальную траекторию коррекционной и оздоровительной работы в этом направлении с каждым ребенком и проследить динамику развития.

Оценка уровня физического развития

Статическая силовая выносливость мышц спины (норма 1 мин)	Динамическая выносливость мышц брюшного пресса		Проба Мингоццини		Гибкость	Равновесие
	1 способ (норма 15 – 20 раз за 1 мин)	2 способ (норма 1 – 1,5 мин)	сила мышц рук (норма 1 мин)	сила мышц ног (норма 1 мин)	Норма в см. (5 см)	Норма в сек. (20-25 сек)
И.п.: лежа на животе, руки за голову. Туловище поднимается на 30 % и удерживается в таком положении.	И.п.: лежа на спине, ноги фиксируются, руки на поясе. Определяется количество переходов из положения лежа в положение сидя.	И.п.: лежа на спине, руки на поясе. Прямые ноги под углом 45 градусов к полу удерживается на весу.	И.п.: стоя, руки вперед. Продержать руки в таком положении.	И.п.: лежа на спине, ноги разведены, согнуты в тазобедренном суставе и в коленном суставе (угол 90 градусов). Удерживать ноги в таком положении.	И.п.: сед, ноги в стороны. Выполняется наклон вперед прямыми руками. Измеряется расстояние рук в наклоне от стопы вперед со знаком +, до стопы со знаком -	И.п.: стоя на одной ноге, руки на пояс. Удерживать равновесие с закрытыми глазами

II. Содержательный раздел

2.1. Содержание программы

Введение.

Ознакомление с содержанием и организацией кружковой работы. Способствовать осознанию ребенком своей деятельности. Включение в этот процесс таких психических процессов как ощущение, внимание, память, мышление. Комплекс ощущений, возникающий всякий раз при принятии той или иной позы, закладывает основу для правильного выполнения упражнений, производит точную и своевременную коррекцию, помогает найти оптимальный путь для решения поставленных задач.

Занятия	Время проведения	Кол-во часов
Сентябрь (см. приложение)		
1	Разучивание упражнений регуляция мышечного тонуса	1
2	Разучивание упражнений регуляция мышечного тонуса	1
3	Разучивание упражнений регуляция мышечного тонуса	1
4	Разучивание упражнений регуляция мышечного тонуса	1
Октябрь Комплекс №1 (см. приложение)		
1	Разучивание упражнений 5-10	1
2	Повторение упражнений 5-10. Разучивание упражнений 11-17	1
3	Повторение упражнений 5-17, Разучивание упражнений 18-20	1
4	Повторение комплекса №1	1
Ноябрь		
1	Закрепление комплекса №1 Логоритмика	1
2	Закрепление комплекса №1 Пальчиковая гимнастика	1
3	Закрепление комплекса №1 Игропластика	1
4	Закрепление комплекса №1 Самомассаж	1
Декабрь Комплекс №2 (см. приложение)		
1	Разучивание упражнений 5-10	1
2	Повторение упражнений 5-10. Разучивание упражнений 11-17	1
3	Повторение упражнений 5-15, Разучивание упражнений 15-19	1
4	Повторение комплекса №2	1

Январь		
1	Закрепление комплекса №2 Креативная гимнастика	1
2	Закрепление комплекса №2 Игровой стретчинг	1
3	Закрепление комплекса №2 Игропластика	1
4	Закрепление комплекса №2 Дыхательная гимнастика	1
Февраль Комплекс №3 (см. приложение)		
1	Разучивание упражнений 5-10	1
2	Повторение упражнений 5-10. Разучивание упражнений 11-17	1
3	Повторение упражнений 5-17, Разучивание упражнений 18-21	1
4	Повторение комплекса №3	1
Март		
1	Закрепление комплекса №3 Дыхательная гимнастика	1
2	Закрепление комплекса №3 Игропластика	1
3	Закрепление комплекса №3 Релаксация	1
4	Закрепление комплекса №3 Игровой массаж	1
Апрель Комплекс №4 (см. приложение)		
1	Разучивание упражнений 6-10	1
2	Повторение упражнений 6-10. Разучивание упражнений 11-17	1
3	Повторение упражнений 5-14, Разучивание упражнений 15-18	1
4	Повторение комплекса №4	1
Май		
1	Закрепление комплекса №4 Самомассаж	1
2	Закрепление комплекса №4 Релаксация	1
3	Закрепление комплекса №4 Игропластика	1
4	Закрепление комплекса №4 Дыхательная гимнастика	1
Итого		36

2.2 Методы, формы и средства реализации Программы

Наглядный:

- наглядно-зрительные приемы (показ физических упражнений, использование наглядных пособий, имитация, зрительные ориентиры);
- наглядно-слуховые приемы (музыка, песни);
- тактильно-мышечные приемы (непосредственная помощь педагога).

Словесный:

- объяснения, пояснения, указания;
- подача команд, распоряжений, сигналов;
- вопросы к детям;
- образный сюжетный рассказ, беседа;
- словесная инструкция.

Практический:

- повторение упражнений без изменения и с изменениями;
- проведение упражнений в игровой форме;
- проведение упражнений в соревновательной форме.

Здоровьесберегающие технологии

Здоровьесберегающие технологии - это технологии, направленные на решение приоритетной задачи современного дошкольного образования – задачи сохранения, поддержания и обогащения здоровья субъектов педагогического процесса в детском саду.

Виды здоровьесберегающих технологий

Технологии сохранения и стимулирования здоровья – стретчинг, ритмопластика, динамические паузы, подвижные и спортивные игры, релаксация, различные гимнастики.

Технологии обучения здоровому образу жизни - физкультурные занятия, проблемно-игровые занятия, коммуникативные игры, занятия из серии «Здоровье», самомассаж, биологическая обратная связь (БОС).

Коррекционные технологии – арттерапия, технологии музыкального воздействия, сказкотерапия, цветотерапия, психогимнастика, фонетическая ритмика.

№	Виды	Особенности организации
<i>Технологии сохранения и стимулирования здоровья</i>		
1	корректирующие упражнения (улучшение осанки, плоскостопие)	по плану организации занятий
2	пальчиковая гимнастика	по плану организации занятий
3	дыхательная гимнастика	по плану организации занятий
4	релаксация	по плану организации занятий
5	музыкатерапия	по плану организации занятий
6	кинезиологическая гимнастика	по плану организации занятий
7	игровой стретчинг	по плану организации занятий

III. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

3.1. Особенности организации развивающей предметно – пространственной среды

Среда развития ребенка – это пространство его жизнедеятельности. Это те условия, в которых протекает его жизнь в дошкольном учреждении. Эти условия следует рассматривать как фундамент, на котором закладывается строительство личности ребенка.

Среда для осуществления оздоровительных мероприятий реализации дополнительной программы должна стимулировать физическую активность детей, присущее им желание двигаться, познавать собственный организм, побуждать к заинтересованности сохранения и укрепления собственного здоровья.

Оборудование должно быть безопасным, здоровьесберегающим, эстетически привлекательным и развивающим. Физкультурный зал оборудован в соответствии с санитарными требованиями и возрастными нормами, имеет необходимое материальное оснащение и техническое оборудование.

3.2. Материально-техническое обеспечение Программы

<i>Тип оборудования</i>	<i>Наименование</i>
Технические средства	<ul style="list-style-type: none"> • Музыкальный центр • ноутбук.
Учебно-наглядные пособия	<ul style="list-style-type: none"> • Дид. картинки «Азбука здоровья» для ознакомления детей с основами ЗОЖ.
Пособия для подвижных игр	<ul style="list-style-type: none"> • Маски

	<ul style="list-style-type: none"> • Ленточки • Платочки и др.
<i>Оборудование для проведения занятий</i>	
Для коррекционных и игровых упражнений	<ul style="list-style-type: none"> • Кубики • Лента цветная (короткая) • Палка гимнастическая короткая • Мешочек с грузом малый • Модули • Канат • Модули • Коврики, дорожка массажные, со следочками
Нетрадиционное (нестандартное)	<ul style="list-style-type: none"> • Массажеры для рук • Султанчики и т.д. • Серсо • Гибкая лестница • Пеньки • Кочки • Ходули

Литература

1. Белостоцкая Е.М., Виноградов Т.Ф. Гигиенические основы воспитания детей 3-7 лет. – М.: Просвещение, 1987.
2. Брег П.С., Нордемар Р. Позвоночник – ключ к здоровью. – ТОО «Лейла», С-Пб., 1994.
3. Галанов А. С. Игры, которые лечат (для детей от 5 до 7 лет). – М.: Педагогическое общество России, 2005.
4. Козырева О.В. Лечебная физкультура для дошкольников (при нарушениях опорно-двигательного аппарата): пособие для инструкторов лечебной физкультуры, воспитателей и родителей. – М.: Просвещение, 2003.
5. Кудрявцев В.Т., Нестерюк Т.В. Развитие двигательной активности и оздоровительная работа с детьми 4-7 лет. Пособие для практических работников. – М.: 1999.
6. Курпанов Ю., Таканбум Е. Физкультура формирующая осанку. – М.: ФиС, 1998.16.
7. Ловейко И.Д., Фонарев М.И. Лечебная физическая культура при заболеваниях позвоночника у детей. – БСМ. Ленинград «Медицина», 1988.
8. Лосева В.С. Плоскостопие у детей 6-7 лет. М.: ООО «ТЦ Сфера», 2004
9. Левшинов А. Йога для детей. 100 лучших упражнений для укрепления здоровья. – М.: АСТ, 2011.
10. Опружак Н.В. ЛФК для детей дошкольного возраста. Набережные Челны, ИМЦ, 2010
11. Подольская Е. И. Комплексы лечебной гимнастики для детей 5-7 лет. - Волгоград: Учитель, 2011.
12. Ротенберг Р. Детская энциклопедия здоровья. Расти здоровым. – М.: ФиС, 1993.
13. Швалева Т.А. Комплексы утренней ритмической гимнастики в детском саду: методические разработки.- Абакан.,1992.-127 с.
14. Яковлева Л.В., Юдина Р.А. Физическое развитие и здоровье детей 3-7 лет: пособие для педагогов дошкольных учреждений. – М.: Гуманитарный издательский центр ВЛАДОС, 2003.

Примерные комплексы. Старшая группа

№1

№ п/п	Содержание	Доз-ка	Темп	Организационно-методические указания
1.	Разминка	3-5 мин	средний	
2.	Ходьба по дорожкам (следам, цветочкам и т.д.)	5`	средний	Руки на пояс, спина прямая
3.	Захватить пальцами платочки или карандаши и идти на пятках.	3`	произвольный	При потере поднять его пальцами ног и продолжать упражнение
4.	И.п. – лежа на животе, подбородок на тыльной поверхности кистей, положенных друг на друга. Перевести руки на пояс, приподнимая голову и плечи, лопатки соединить, живот не поднимать.	6-8 раз	медленный	Удерживать принятое положение по команде инструктора.
5.	И.п. то же. Приподнимая голову и плечи, медленно перевести руки вверх, в стороны, и к плечам.	6-8 раз	медленный	Ноги от пола не отрывать
6.	И.п. то же. Совершать прямыми руками круговые движения. С задержкой до 3-4 счетов. В дальнейшем использовать оттягивания сопротивления.	6-8 раз	медленный	Упражнение выполнять с задержкой до 3-4 счетов. В дальнейшем использовать оттягивания сопротивления.
7.	И.п.- сидя на пятках. Руки на коленях. Встать на колени. С напряжением, рывком поднимаем обе прямые руки вверх-вниз.	5-6 раз по 2 рывка	средний	Живот подтянут
8.	И.п. – сидя на пятках. Встаем на колени, руки поднимаем медленно с напряжением вверх, потягиваемся, отклоняя туловище назад.	4 раза	медленный	Отклоняться осторожно
9.	И.п. – лежа на спине. Руки вдоль тела вытянуты вверх, ноги плотно прижаты друг к другу. Выгибание всем телом вправо, словно лук, руки и ноги тоже тянуться влево – вдох, возврат в и.п. – выдох. То же – в другую сторону.	3-4 раза	медленный	Ноги от пола не отрывать
10.	И.п. – лежа на спине, руки вдоль туловища. Медленно поднимаем ноги вверх перпендикулярно полу, затем вместе, поочередно играем пальчиками ног, словно подбрасываем мячик.	1-2 мин	произвольный	Икры зафиксированы, двигаются только стопы.
11.	И.п. – лежа на спине. Поднимаем	1-2	медленный	От пола не отрываться

	руки вперед, вытягивая попеременно то левую, то правую руку как можно дальше.	мин		
12.	И.п. – то же руки вытянуты вверх, поочередно поворачиваемся то в одну, то в другую сторону верхней частью тела усилием брюшных мышц.	1 мин	медленный	Бедра прижаты к полу.
13.	И.п. – сидя по-турецки. Правая рука согнута за спиной, левая вверху. Наклониться вправо, сделать несколько пружинящих движений в наклоне, вернуться в и.п. То же в другую сторону.	6-8 раз	средний	Следить за наклоном, он должен выполняться точно в бок.
14.	И.п. стоя, пятки вместе, носки врозь, руки опущены вдоль туловища. Руки через стороны вверх, в и.п.	8-10 раз	медленный	Дыхание произвольное
15.	И.п. стоя, руки выпрямлены вперед, скрестные движения рук и отведение их в стороны.	3 подхода по 8 раз	средний	Махи выполняются прямыми руками
16.	Стоя у стены, принять правильную осанку. Закрывать глаза, сделать шаг вперед, вновь принять правильную осанку. Открыть глаза, проверить правильность осанки.	3 подхода	произвольный	
17.	Принять правильную осанку, присесть, развести колени в стороны, сохранять правильное положение головы и позвоночника. Медленно встать, принять правильную осанку.	3 подхода	произвольный	
18.	«Маятник часов» - стопы касаются стены или стоп партнера, одновременные повороты стоп вправо-влево.	6-8 раз	средний	Стопы держать строго вертикально
19.	Лазание по гимнастической стенке	1 мин	произвольный	Следить за захватом реек
20.	Игра «Подтяни живот»	1 раз		

№ п/п	Содержание	Доз-ка	Темп	Организационно-методические указания
1.	Разминка	3-5 мин	средний	
2.	Ходьба по дорожкам (следам, цветочкам и т.д.)	5`	средний	Руки на пояс, спина прямая
3.	И.п. – лежа на спине, палку горизонтально за голову – согнуть ноги, палку к носкам.	6-8 раз	средний	Спина прижата к полу
4.	И.п. – то же. Махом рук палку горизонтально вниз (на бедро), согнуть, продеть правую ногу, опустить, согнуть, продеть левую ногу, опустить. Согнуть обе ноги в коленных и тазобедренных суставах, провести их под палкой, выпрямить, в и.п.	4-6 раз	средний	Ноги максимально выпрямлять
5.	И.п. – то же. Махом рук сесть, палку вниз.	4-6 раз	произвольный	Локтями в пол не упираться
6.	И.п. – лежа на животе, палка горизонтально перед грудью – поднять голову, туловище, палку горизонтально над головой, удерживать 3-5 сек.	3-5 сек	средний	Ноги удерживать на полу
7.	И.п. – лежа на спине, палку горизонтально за голову, ноги врозь. Махом рук палку вниз, сесть по-турецки.	4-6 раз	произвольный	Локтями в пол не упираться
8.	И.п. – сидя по-турецки, палку горизонтально над головой. Махом рук встать с поворотом кругом, палку горизонтально вниз.	4-6 раз	произвольный	При подъеме опора на внешний свод стопы
9.	И.п. – О.С., палка горизонтально перед грудью, правая нога – скрестно перед левой. С поворотом кругом сесть по-турецки, палку горизонтально на голову.	4-6 раз	произвольный	
10.	И.п. – О.С., палка горизонтально вниз – присесть, палку горизонтально перед грудью.	6-8 раз	средний	Спину держать прямо
11.	И.п. – О.С., палка горизонтально на груди. Поставить палку вертикально, одним концом на пол, на другой конец положить правую руку. Наклон туловища вперед с одновременным отведением назад левой ноги – «ласточка», то же с левой рукой и правой ногой.	6-8 раз	средний	Ногу держать прямо
12.	И.п. – лежа на спине, ноги врозь.	По 4	средний	Руки ладонями в пол

	Скользнуть правой стопой по левой голени. Подошвенной поверхностью стопы обхватить голень, пальцы сгибать.	раза каждой ногой		
12.	И.п. – лежа на животе, руки в пол, ноги вместе. Носки оттянуты и повернуты внутрь. Перейти в упор лежа, с опорой на передний отдел стопы и кистей рук.	5 раз	средний	Туловище держать прямо
13.	«Балерина». И.п. – сидя на стульчике, ноги поставить на пальчики «пуанты». На пуантах, словно балерина, шагать вперед, пока ноги не встанут, полностью на всю ступню. Вернуться в и.п. Затем шажками прошагать «рисуя различные фигуры» - солнышко, елочку, домик.	6-8 раз	средний	Спину держать прямо
14.	«Веселые прыжки». И.п. – сидя, ноги плотно прижаты друг к другу. Подняв ноги, перенести их через лежащий на полу брусок, высотой 15-20 см, положить на пол. Поднять ноги над полом, перенести их в и.п.	6-8 раз	средний	Руками держаться за край скамейки
15.	И.п. лежа. Носки на себя, согнуть ноги, поставить стопы только на пятки. Ноги не касаются пола. Вначале выполнять попеременно, затем одновременно.	8-10 раз	средний	
16.	И.п. то же. Платочки лежат на уровне коленей. Согнуть правую ногу и взять платочек у левого колена, вернуться в и.п., то же левой ногой.	8 раз каждой ногой	средний	
17.	И.п. лежа. Ноги согнуты, стоят на полу. «Малая гусеница» - сгибая пальцы, плавно подтягивать пятку, передний и задний отделы стопы от пола не отрывать. Выполнять движение вперед и назад. Повторить 6-8 раз в медленном темпе.	6-8 раз	медленный	«Большая гусеница» - максимально согнуть стопы, носки на себя, перекатиться на носки и подтянуть пятки.
18.	И.п. лежа. Ноги прямые на ширине плеч, стопы вертикально, соединить большие пальцы, развести в стороны, мизинцем коснуться пола.	3-4 раза	средний	Спина прижата к полу
19.	Игра «Выполняй правильно»	1 раз		

№ п/п	Содержание	Доз-ка	Темп	Организационно-методические указания
1.	Разминка	3-5 мин	средний	
2.	Ходьба по дорожкам (следам, цветочкам и т.д.)	5`	средний	Руки на пояс, спина прямая
3.	«Шагающий на мяче» - лежа на спине с опорой на предплечья, стопы на мяче. Попеременное перекачивание мяча стопами вперед и назад.	6 раз	медленный	Спину от пола не отрывать
4.	И.п. лежа на спине. Удерживая мяч в голеностопных суставах, приподнять ноги, согнуть и поставить на пол. Затем поднять, выпрямить и вернуться в и.п.	8 раз	средний	Руки ладонями в пол
5.	И.п. лежа на спине. Сжать мяч в голеностопных суставах, перекаты мяча через ногу вправо и влево.	6-8 раз в каждую сторону	медленный	Руки ладонями в пол
6.	И.п. лежа на спине. Отбивать подвешенный мяч на веревке.	10-12 раз каждой ногой	произвольный	Не помогать руками
7.	И.п. лежа на спине. Ноги согнуты, стоят на мяче. Надавливая на мяч, выполнять круговые вращения в правую и левую стороны.	4-6 раз в каждом направлении	произвольный	Все время удерживать стопы на мяче.
8.	И.п. лежа на спине. Ноги прямые, мяч в голеностопных суставах. Поставить правую ногу на мяч, носок на себя, на нее поставить левую ногу и спокойно вернуться в и.п.	6 раз	средний	
9.	И.п. – О.С., руки в стороны – вдох, наклон вниз, вперед, дотянуться пальцами до пола – выдох.	6 раз	медленный	
10.	И.п. – стоя спиной к гимнастической стенке. Полуприсесть, хватом снизу охватить рейку гимнастической стенки на уровне подколенных ямок. Выпрямить колени, не разжимая кистей рук, с наклоном	8 раз	средний	Спину прогнуть

	туловища вперед.			
11.	И.п. – стоя лицом к гимнастической стенке на полшага. Поставить прямую ногу ступней на вторую рейку, левую руку хватом сверху на четвертой рейке, правая рука придерживает колено, чтобы не сгибалось. Сгибая левую руку, подтягиваться к гимнастической стенке с наклоном туловища вперед. То же с левой ногой.	По 6 раз каждой ногой	произвольный	Примечание: по мере преодоления контрактуры задней группы мышц бедра, прямая нога ставится на более высокие рейки, а расстояние от стены увеличивается
12.	И.п. – стоя правым боком к гимнастической стенке. Маховые движения левой ногой. То же правой ногой.	По 10-12 раз каждой ногой	средний	Нога прямая
13.	И.п. – стоя лицом к гимнастической стенке на расстоянии вытянутых рук. Руками обхватить рейку, пружинистые наклоны вперед.	6-8 раз	средний	Спину прогнуть
14.	И.п. – стоя на четвереньках с опорой на кисти и колени. Ходьба по ковру, скамейке.	1 мин	средний	Спину прогнуть
15.	И.п. – то же, с опорой на предплечья и колени. Ползание по ковру, скамейке.	1 мин	средний	
16.	И.п. – стоя на 2-й рейке гимнастической стенки, хват кистями рук перед грудью. Опустить таз вниз, сгибая колени.	6-8 раз	средний	
17.	И.п. – то же, стоя на 4-5 рейке. Опустить прямую правую ногу вниз, сгибая левую и прижимаясь к гимнастической стенке. Тянуться вниз. То же левой ногой.	6-8 раз каждой ногой	произвольный	Корпус держать прямо
18.	Вис на гимнастической стенке.	30 сек	произвольный	
19.	И.п. – смешанный вис на гимнастической стенке – опора на 1-2 рейке, хват руками над головой, лицом к стенке. Передвигаться вправо – влево.	30 сек	произвольный	
20.	И.п. – вис на руках – разводить в стороны и соединить прямые ноги.	30 сек	произвольный	
21.	Игра «Каток»	1 раз		

№ п/п	Содержание	Доз-ка	Темп	Организационно-методические указания
1.	Разминка	3-5 мин	средний	
2.	Ходьба по дорожкам (следам, цветочкам и т.д.)	5`	средний	Руки на пояс, спина прямая
3.	И.п. – О.С. Медленное поднятие рук вверх – вдох, опускание – выдох.	8-10 раз	медленный	
4.	И.п. – О.С., руки на пояс. Сгибание ноги в колене, подтягивание к животу, возврат в и.п. То же другой ногой	3-4 раза каждой ногой	средний	Спину держать прямо
5.	И.п. – О.С. руки перед грудью. Разведение рук в стороны – вдох, и.п. – выдох	3-4 раза	средний	Спину держать прямо
6.	И.п. – лежа на животе. Руки вдоль тела. Движения ногами «велосипед».	1-2 мин	средний	Ладони в пол
7.	И.п. – лежа на животе. Подтянуться, оттягивая носки ног и вытягивая руки вверх до предела – вдох; расслабиться – выдох.	3-4 раза	средний	От пола не отрываться
8.	И.п. – лежа на спине. Руки вдоль тела вытянуты вверх, ноги плотно прижаты друг к другу. Выгибание всем телом вправо, словно лук, руки и ноги тоже тянуться влево – вдох, возврат в и.п. – выдох. То же – в другую сторону.	3-4 раза в каждую сторону	средний	Ноги не разъединять
9.	И.п. – стоя лицом к гимнастической стенке, взявшись руками за рейку на уровне плеч, глубокое приседание и возврат в и.п.	3-4 раза	средний	Спину держать прямо
10.	И.п. – стоя, руки на пояс, на спине мешочек с песком. Полуприседания с вытягиванием рук в стороны.	4-5 раз	средний	Спину и голову держать прямо
11.	И.п. – стоя, руки в стороны, на голове мешочек с песком. Ходьба на носочках.	1 мин	средний	
12.	И.п. – стоя в кругу, взявшись за руки. Поднятие рук вверх с одновременным подъемом на носочки – вдох, возвращение в и.п. – выдох.	4-5 раз	средний	
13.	И.п. – стоя в кругу, взявшись за руки. Одновременное приседание с прямой спиной.	3-4 раза	средний	Пятки от пола не отрывать

14.	И.п. – лежа на животе, кисти под подбородком. Согнуть ноги в коленях. Поочередно касаясь пятками ягодиц, расслабить и уронить поочередно правую и левую голень.	6 раз каждой ногой	средний	
15.	И.п. – то же. Полностью расслабить мышцы шеи, спины, рук, ног.	20 сек	произвольный	Расслабиться полностью
16.	И.п. – сидя на стуле, руки внизу вдоль туловища. Поднять руки вверх, потянуться, откинувшись назад. Наклоняясь вперед, расслабить мышцы шеи, спины, груди, свободно уронить расслабленные руки вдоль туловища.	5-6 раз	медленный	Дыхание свободное
17.	И.п. – то же, приподнять обеими руками правую ногу, охватив ее под коленом, расслабить и раскачать правую голень то же с левой ногой.	5-6 раз каждой ногой	медленный	Дыхание свободное
18.	Игра «Держи плечи прямо»			

Игры и упражнения креативной гимнастики

1. Творческая игра «Кто я?»

Назначается водящий. Играющие разбегаются по площадке. Звучит музыка. Руководитель дает задание вспомнить, кто живет в море. Дети придумывают фигуры (рыбы, крабы и т.д.) и замирают в выбранной позе. Музыка прекращается. Водящий должен угадать, кого дети изобразили, и выбрать лучшую фигуру.

Задания могут быть самыми различными: изобразить птиц, лесных жителей и тд.

2. Импровизация движений под песню. Дети самостоятельно танцуют под любую песню.

3. «Море волнуется». Игра направлена на развитие воображения и двигательной памяти. Дети стоят лицом в круг, взявшись за руки. Они размахивают руками вперед-назад, произнося слова:

Море волнуется — раз,

Море волнуется — два,

Море волнуется — три,

На месте, фигура, замри! (например: «Фигура рыбы, замри»)

После слова «Замри!» дети принимают какую-нибудь Позу (можно заранее оговорить).

Преподаватель отмечает детей, принявших наиболее красивые и оригинальные позы.

4. «Создай образ». Игровые задания для развития пластической выразительности при создании образа.

При проведении игры педагог может предложить одно или несколько заданий:

пройти по камешкам через ручей в качестве любого персонажа (сказки, рассказа, мультфильма) по их выбору; в качестве любого персонажа подкрадываться к спящему зверю (зайцу, медведю, волку); ловить бабочку или муху, перевоплотившись в различные персонажи; изобразить прогулку семейства трех медведей, но так, чтобы все три медведя вели себя и действовали по-разному.

Примечание. Проведенные выше задания показывают путь, по которому можно искать и закреплять выразительные приемы создания игрового образа. Взрослый должен внимательно следить за тем, чтобы дети сами подмечали различия в исполнении ролей своими друзьями и стремились находить оригинальные движения, мимику.

5. Специальные игровые задания «Художественная галерея».

Дети составляют фрагменты — сцены из мультфильмов и сказок («Колобок», «Репка», «Снегурочка», «Кот в сапогах», «Кот Леопольд» и др.). Выбранный водящий должен

угадать, из какой сказки или мультфильма сказочные персонажи, представленные в застывших фигурках.

6. Специальные игровые задания. «Магазин игрушек».

Дети идут по кругу со словами:

Дин-дин-дин, дин-дин-дин,

Открываем магазин!

Заходите, заходите,

Выбирайте, что хотите.

Руководитель (продавец) спрашивает покупателя (ребенка), что он хочет купить. Покупатель отвечает: «Куклу». Продавец говорит: «Заходите, заходите, выбирайте, что хотите!» В это время все дети изображают кукол. Покупатель выбирает ту куклу, которая ему больше всех понравилась. Кого выбрали, тот становится покупателем, а прежний покупатель встает в круг. Игра продолжается.

7. «Выставка картин».

Из играющих выделяются четверо: директор выставки и трое посетителей. Остальные произвольно расходятся по залу (площадке), объединяются в группы по два, по три, по четыре человека, задумывают изображение каких-либо сказочных героев из мультфильмов и сказок («Репка», «Красная шапочка», «Колобок», «Ну, погоди!» и др.). Спустя одну-две минуты педагог отдает распоряжение: «Готовьте выставку!» Играющие располагаются вдоль стен (границ площадки) и занимают соответствующие места для изображения картин. По сигналу директора (например, три хлопка в ладоши, три удара палкой об пол, счет до трех) начинается осмотр картин. Через 30—40 с. директор подает второй условный знак, и все произносят: «Выставка закрыта!» Изображение картин прекращается, а посетители после краткого обсуждения называют две-три картины, которые им понравились больше других. Лучшие картины демонстрируются еще раз, их смотрят все играющие. После этого игра повторяется, но директором и посетителями выставки назначаются другие.

8. Музыкально-творческая игра «Аи, да я!»

Построение в круг. Водящий в центре круга демонстрирует танцевальные движения под музыку. Все дети хлопают. С окончанием музыки водящий говорит: «Аи, да я!» и, указывая на любого, спрашивает: «А ты?» Следующим водящим может стать тот, на кого указал предыдущий водящий, или любой ребенок по желанию.

9. Музыкально-творческая игра «Творческая импровизация».

Руководитель задает детям различную музыку: вальс, марш, полька. На музыку вальса дети придумывают легкие плавные движения. Изображают бабочек, птиц, стрекоз и т.д. На музыку марша дети придумывают различные общеразвивающие упражнения: приседы,

наклоны. Изображают солдатиков, гимнастов и т.д. На музыку польки дети прыгают, бегают, изображая зайчиков, лисичек, белочек и т.д.

Лучшую творческую импровизацию руководитель отмечает и показывает всем

10. Музыкально-творческая игра «Займи место».

Все играющие сидят на стульях по кругу спиной к центру. У водящей стула нет. Среди участниц распределяются четыре мелодии: вальс, полька, мазурка и полонез

Звучит одна из выбранных мелодий. Водящая должна двигаться по кругу, воспроизводя мелодию движениями. Следом за водящей движутся и выполняют те же движения все, кто выбрал эту мелодию. Но вдруг мелодия сменилась. Водящая начинает импровизировать ее движениями, и к ней присоединяются те, кто выбрал вторую мелодию, а остальные быстро садятся на стулья. Мелодии меняются, а труппы поочередно выходят за водящим. Но вот зазвучал марш, под него должны идти все играющие. Вдруг музыка замолкает. Все играющие бегут и занимают стулья. Оставшийся без места становится водящим.

11. Музыкально-подвижная игра с подражанием «Делай как я, делай лучше меня».

Играющие стоят по кругу лицом к центру. В центре стоит водящий и выполняет движения со словами. За ним все повторяют.

Приложение 3

Упражнения на регуляцию мышечного тонуса

«Резиновый силач». И.п.: присед, руки опущены. Имитируется надувание резиновой игрушки. По мере надувания силач становится шире, выше, сильнее (ребенок встает, выпрямляется, поднимает руки вверх). Затем клапан игрушки открывается. Резиновый силач сдувается (ребенок последовательно опускает руки, наклоняется вперед расслабленно приседает). Методические рекомендации: обратить внимание детей на возникновение в различных частях тела ощущений напряжения и расслабления.

«Напрягись и расслабься». И.п.: лежа на спине, ноги врозь, руки в стороны. Напрячь и расслабить последовательно мышцы: правой руки; левой руки; обеих рук; шеи; рук и шеи одновременно; туловища; рук, шеи, туловища одновременно; левой ноги, правой ноги, обеих ног, ног и туловища, всего тела. Упражнение можно выполнять и в положении сидя на стуле, стоя, лежа. Методические рекомендации: обратить внимание детей на возникновение в различных частях тела ощущений напряжения и расслабления.

«Кукла». И.п.: на носках, руки вверх. Под счет 1-8 последовательно и расслабленно опустить кисти рук, предплечья, руки, плечи, наклонить голову вперед, наклонить туловище вперед, прийти в положение присед, сед. Методические рекомендации: обратить внимание детей на возникновение в теле ощущения расслабления.

«Винт». И.п.: о.с. Поворот туловища влево - вправо. Методические рекомендации: руки расслаблены.

«Сложились - развернулись». И.п.: лежа на спине. Медленно и плавно повернуться на бок, принять позу «эмбриона» (колени обхватить руками, прижать к подбородку); вернуться в и.п. Повторить упражнение в другую сторону. Методические рекомендации: повороты осуществляются за счет активности мышц туловища.

«Цветок». И.п.: присед, голову прижать к коленям, ноги обхватить руками. С восходом солнца цветок просыпается (ребенок последовательно и медленно встает, поднимает руки вверх). Цветок качается на ветру. Солнце село. Цветок засыпает (ребенок выполняет движения в обратном порядке). Методические рекомендации: упражнение состоит из последовательных изолированных движений частей тела: сначала осуществляются движения в голеностопном, затем в коленном, тазобедренном суставах; выпрямляется спина, шея; поднимаются плечи, локти, предплечья, кисти рук. При выполнении упражнения в обратном порядке последовательность движений меняется.

«Потянись». Варианты выполнения:

- и.п.: о.с. по команде: «Тянемся, тянемся вверх, выше и выше» руки и все тело ребенка устремлены вверх (пятки от пола не отрывать); по хлопку повисли кисти, затем предплечья (локти вверх), руки;

- и.п.: лежа на спине, ноги врозь, левая рука вперед, правая вдоль туловища; потянуть левую ногу пяткой вперед и левую руку; поменять положение рук, потянуть правую ногу пяткой вперед и правую руку вперед за голову;

- и.п.: лежа на спине, руки вперед; потянуть обе ноги и руки. Методические рекомендации: обратить внимание детей на возникновение в теле ощущений напряжения и расслабления.

«Мост». Варианты выполнения:

- и.п.: упор лежа сзади на локтях; поднять туловище вверх, прогнуться;

- и.п.упор лежа сзади; поднять туловище вверх, прогнуться. Методические рекомендации: обратить внимание детей на возникновение в теле ощущения напряжения.

«Кобра». Варианты выполнения:

- и.п.: упор лежа спереди, согнув руки; выпрямить руки, прийти в положение упор лежа прогнувшись;

- и.п.: лежа на груди, руки вдоль туловища; поднять голову и грудь как можно выше; прийти в положение лежа прогнувшись, руки за голову. Методические рекомендации: обратить внимание детей на возникновение в теле ощущения напряжения.

«Звезда». И.п.: лежа на груди, ноги и руки врозь. Поднять руки и ноги, прийти в положение прогиб. Методические рекомендации: обратить внимание детей на возникновение в теле ощущения напряжения.

«Покачаем». И.п.: лежа на спине в группировке; перекаты на спине вперед – назад. Методические рекомендации: обратить внимание детей на возникновение в теле ощущения напряжения.

Практический материал по самомассажу

Самомассаж мышц головы и шеи

1. **«Я - хороший»** Расположить ладони обеих рук на области головы, ближе ко лбу, соединив пальцы в центре, и затем провести ладонями по волосам, опускаясь вниз через уши и боковые поверхности шеи к плечам. Движения рук должны быть одновременными, медленными, поглаживающими.
2. **«Наденем шапочку»** Исходное положение рук то же. Движения обеих ладоней вниз к ушам, а затем по переднебоковой части шеи к яремной ямке.

Самомассаж мышц лица

1. **«Рисуем дорожки»** Движения пальцев от середины лба к вискам.
2. **«Рисуем яблочки»** Круговые движения пальцев от середины лба к вискам.
3. **«Едем с горки»** Движения пальцев от середины лба к вискам. Движение направлено несколько по диагонали.
4. **«Пальцевой душ»** Легкое постукивание или похлопывание кончиками пальцев по лбу от середины к вискам.
5. **«Рисуем брови»** Проводить по бровям от переносицы к вискам каждым пальцем поочередно: указательным, средним, безымянным, мизинцем.
6. **«Наденем очки»** Указательным пальцем проводить легко от виска по краю скуловой кости к переносице, затем по брови к вискам.

Чтобы мишка лучше видел,
 Стал внимательней, шустрой,
 Мы волшебные очки
 Нарисуем веселей.
7. **«Глазки спят»** Закрыть глаза и легко прикрыть пальцами веки. Удерживать в течение 3-5 секунд.
8. **«Веселый клоун»** Движение указательными и средними пальцами от середины нижней губы к углам рта, а затем вверх, движение к скуловой кости
9. **«Грустный клоун»** Движение указательными и средними пальцами от середины верхней губы к углам рта, а затем к углам нижней челюсти.
10. **«Клювик»** Движение указательными и средними пальцами от улов верхней губы к середине, а затем от углов нижней губы к середине.
11. **«Погладим подбородок»** Тыльной поверхностью пальцев поглаживать от середины подбородка к ушам.
12. **«Расческа»** Поглаживание губ зубами.

13. **«Молоточек»** Постукивание губ зубами.
14. **Всасывание** верхней и нижней губы попеременно.
15. **Пожевывание** попеременно то верхней, то нижней губы.
16. **«Пальцевой душ»** Набрать воздух под верхнюю губу и легко постукивать по ней кончиками пальцев, проделать то же самое движение, набрав воздух под нижнюю губу.
17. **«Нарисуем три дорожки»** Движение пальцев от середины нижней губы к ушам, от середины верхней губы к ушам, от середины носа к ушам.
18. **«Нарисуем кружочки»** Круговые движения кончиками пальцев по щекам.

А теперь по кругу щечки
 Дружно разотрем:
 Так забывчивым мишуткам
 Память разоведем.
 Раз-два-три, скажу, четыре,
 Пять и шесть, и семь.
 Не забудь: массаж для щечек
 Нужно делать всем!

19. **«Погреем щечки»** Растирающие движения ладонями по щекам в разных направлениях.
20. **«Паровозики»** Сжать кулаки и приставить их тыльной стороной к щекам. Производить круговые движения, смещая мышцы щек сначала по часовой стрелке, а затем против часовой стрелки. Сопровождать круговые движения ритмичным произнесением: «Чух, чух, чух».
21. **«Пальцевой душ»** Набрать воздух под щеки и легко постукивать по ним кончиками пальцев.
22. **«Испечем блинчики»** Похлопать ладошками по щекам.
23. **«Умыли личико»** Ладонями обеих рук производить легкие поглаживающие движения от середины лба вниз по щекам к подбородку.

Самомассаж ушных раковин

1. **«Озорные мышки»** Взявшись за середину ушной раковины, оттягивать ее вперед, а затем назад, считая медленно до 10.

Оттяну вперед я ушки,
 А потом назад,
 Словно плюшевые мишки,
 Детки в ряд сидят.
 Раз, два, три, скажу, четыре,
 Пять и шесть, и семь,

Не забудь: массаж для ушек

Нужно делать всем.

2. **«Погрели ушки»** Приложить ладони к ушным раковинам и потереть их.
3. **«Послушаем тишину»** Накрыть ушные раковины ладонями. Поддержать их в таком положении 2-3 секунд.

Самомассаж мышц языка

1. **«Поглаживание языка губами»** Просунуть язык как можно дальше сквозь узкую щель между губами, затем расслабить его так, чтобы боковые края языка касались углов рта. Постепенно убирать язык в полость рта.
2. **«Пошлепывание языка губами»** Просовывая язык сквозь губы вперед, пошлепывать его губами, при этом слышится звук «пя-пя-пя».
3. **«Поглаживание языка зубами»** Просунуть язык как можно дальше сквозь узкую щель между зубами, затем расслабить его так, чтобы боковые края языка касались углов рта.
4. **«Покусывание языка зубами»** Легко покусывать язык зубами, высовывая его вперед и убирая назад.