

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 17 «Журавушка» станицы Лысогорской»

Утверждено:
Заведующий МБДОУ
«Детский сад № 17 «Журавушка» ст.
Лысогорской» Бухтоярова Н.И.

Принято на педагогическом совете: протокол № 1
от 30.08.2017 г.

**Дополнительная программа
физкультурно-оздоровительной
направленности.**

"Крепыш"

**МКДОУ «Детский сад № 17 «Журавушка» ст.
Лысогорской».**

Нормативный срок освоения 2 года.
Для детей 5-7 лет.

Воспитатель:
Михайлева Е.Н.

Рабочая программа дополнительного образования (далее – Программа) представляет собой документ, который определяет педагогические приоритеты, содержание и методику деятельности по Программе дополнительного образования на весь период обучения (два года), а также объем знаний, умений, который предстоит освоить воспитанникам.

Нормативно-правовой базой для разработки Программы является:

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
- Конституция РФ, ст. 43.72.
- Конвенция о правах ребёнка (1989 г.)
- Основная образовательная программа дошкольного образования МБДОУ «Детский сад №17 «Журавушка» ст. Лысогорской.
- ФГОС дошкольного образования (приказ № 1155 Минобрнауки РФ от 17.10.13 г, действует с 01.01.2014 г.)
- Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций» (Утверждены постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 15 мая 2013 года №26 «Об утверждении СанПИН» 2.4.1.3049-13)
- Устав муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения «Детский сад комбинированного вида № 17 «Журавушка» станицы Лысогорской». (утвержден постановлением администрации Георгиевского муниципального района Ставропольского края от 14.12.2017 г. № 2451).
- . Целью Программы дополнительного образования является создание условий для планирования, организации и управления образовательным процессом по определенному направлению дополнительного образования

Содержание:

Паспорт программы.....	
1.Целевой раздел.	
1.1 Пояснительная записка.....	4.
• основные направления реализации программы.....	4.
• актуальность, теоретическое обоснование целесообразности ведения краеведения в ДОУ.....	5
• Цели и задачи.....	5.
• Принципы работы по программе.....	6
• Ожидаемые результаты.....	8
2.Содержательный раздел.	
2.1 Учебно-тематический план Программы.....	11
2.2 Календарно-тематический план.....	12
• старшая группа.....	12
• подготовительная группа.....	18
2.3 Работа с родителями.....	22.
2.4 Работа с педагогами.....	23.
3. Организационный	
3.1 Методическое обеспечение программы.....	25
• Список используемой литературы.....	25.
3.2 Приложения.....	
• список детей с датами рождения.....	27
• -табель посещаемости.....	29
• - мониторинг.....	30
• конспекты (сценарии) различных форм проведения занятий.....	33
• описание игр и игровых упражнений.....	40

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа имеет физкультурно-оздоровительную направленность и разработана как вспомогательная программа к программе «От рождения до школы» под редакцией Н.В.Веркасы, Т.С.Комаровой. Программа реализуется в работе кружка «Крепыш» В МБДОУ «Детский сад №17 «Журавушка» ст.Лысогорской. Время специально организованной образовательной деятельности и ее количество в день регламентируется ФГОС, СанПин 2.4.1.3049-13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций»

В ее основу легли следующие программы и технологии:

- «Точечный массаж и дыхательная гимнастика» – В.Т. Кудрявцев, Б.Б. Егоров;
- «Оздоровительная гимнастика для детей дошкольного возраста (3-7 лет)», Пензулаевой Л.И
- «Дыхательная гимнастика» – А.Н. Стрельникова.
- «Массаж с массажными мячиками» – К.К. Утробина.
- «Релаксационные упражнения с элементами психогимнастики В.Г. Алямовская.

Н. М. Амосов:

«Здоровье и счастье наших детей во многом зависит от постановки физической культуры в детском саду и семье...»

Здоровье детей – будущее страны!

В период дошкольного детства у ребенка закладываются основы здоровья, всесторонней двигательной подготовленности и гармонического физического развития. Поэтому проблему здоровья следует рассматривать в широком социальном аспекте. Основная направленность программы «Крепыш» - сохранение и укрепление здоровья детей. Исследования, проведенные НИИ гигиены и охраны здоровья детей, научным центром здоровья детей, академией медицинских наук, показывают, что состояние здоровья детей России за последнее время резко ухудшилось, а число здоровых дошкольников составляет всего около 10%. Поэтому сохранение и укрепление здоровья дошкольников – одна из актуальнейших проблем нашего времени.

На состояние здоровья наших детей оказывает существенное влияние неблагоприятные социальные факторы, экологические, климатические условия, а именно:

- наследственность;
- неблагоприятная экологическая обстановка;
- электронно-лучевое и «металло-звук», облучение детей (компьютерные игры, длительное пребывание перед телевизором, постоянно звучащая громкая музыка)
- образ жизни (который оказывает наибольшее влияние на состояние здоровья) .

Воспитание уважительного отношения к своему здоровью необходимо начинать с детства. По мнению специалистов – медиков, 75 % всех болезней человека заложено в детские годы. Научно – технический прогресс привел к тому, что человек все меньше и меньше понимает, что такое физический труд. А ребенок и подавно. Привычку у ребенка быть здоровым и духовно и физически надо прививать с детства, чтоб у него в будущем формировался положительный образ здорового человека. Невольно возникает вопрос: «Почему же наши дети так часто болеют?». Видимо, все дело в том, что мы, взрослые, ошибочно считаем: для ребенка самое важное, чтобы ребёнок не в чём не нуждался. А если у тебя кружится голова,

если твой организм ослаблен болезнями и ленью, если он не умеет бороться с недугом? Очень часто родители в семье говорят ребенку: «Будешь плохо кушать – заболеешь! Не будешь тепло одеваться – простудишься!» и т.д. Но практически очень мало в семьях говорят родители детям: «Не будешь делать зарядку – не станешь сильным! Не будешь заниматься спортом – трудно будет достигать успехов в учении!» и т.д. Занятия в кружке «Крепыш» дадут возможность получать оздоровительный эффект и показаны всем детям, как здоровым, так и имеющим в данный момент постоянные или временные отклонения в состоянии опорно-двигательного аппарата и здоровья в целом.

Актуальность программы

Проблема профилактики заболеваний детей является одной из самых актуальных. Именно поэтому утверждение здорового образа жизни подрастающего поколения должно сегодня рассматриваться в практике работы детских садов, как одно из приоритетных направлений гуманизации образования, т.к. от того, насколько успешно удастся сформировать и закрепить навыки здорового образа жизни в раннем детстве, зависит в последующем реальный образ жизни и здоровье человека. Важной педагогической задачей должно являться воспитание у детей потребности в здоровье, формировании стремления к здоровому образу жизни;

Цель кружка «Крепыш»

Основными целями данной программы являются - содействие правильному физическому развитию детей, укрепление их здоровья, формирование правильной осанки, профилактика плоскостопия, а также формирование мотивации к здоровому образу жизни и стремления к соблюдению правильных навыков осанки.

Задачи

Оздоровительные

1. Охрана и укрепление физического и психического здоровья детей.
2. Совершенствование функций организма, повышение его защитных свойств и устойчивости к различным заболеваниям.
3. Формирование правильной осанки и укрепление всех групп мышц, содействие профилактике плоскостопия.

Образовательные

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

Воспитательные

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

Развивающие – стимулировать личностные самообразования (активность, целеустремленность, самостоятельность, уверенность в себе, общительность, развивать физические качества (гибкость, ловкость, выносливость, быстроту, силу) .

Мотивационные –создать комфортную обстановку, атмосферу доброжелательности, ситуации успеха; способствовать формированию личной заинтересованности в укреплении здоровья

Эстетические – приучать детей ценить красоту движений, предметного окружения; закреплять культурно-гигиенические навыки, воспитывать аккуратность, чистоплотность.

Организационные – способствовать повышению эффективности коррекционной работы ДООУ в области физического воспитания и снижению заболеваемости детей.

Дети научатся:

играть активно, самостоятельно и с удовольствием, в любой игровой ситуации самим регулировать степень внимания и мышечного напряжения, приспосабливаться к изменяющимся условиям окружающей среды, находить выход из критического положения, быстро принимать решение и приводить его в исполнение, проявлять инициативу, оказывать товарищескую поддержку, добиваться достижения общей цели;

Должны знать:

- историю возникновения русских народных игр;
- правила проведения игр, эстафет и праздников;
- основные факторы, влияющие на здоровье человека;
- основы правильного питания;
- правила поведения во время игры;
- об общих и индивидуальных основах личной гигиены, о правилах использования закалывающих процедур,
 - о профилактике нарушения осанки;
- о причинах травматизма и правилах его предупреждения;

Должны уметь:

- составлять и правильно выполнять комплексы физических упражнений на развитие координации, на формирование правильной осанки;
- организовывать и проводить самостоятельно подвижные игры;
- уметь взаимодействовать в процессе занятий.
- выполнять упражнения в игровой ситуации (равновесие, силовые упражнения, гибкость);
- проявить смекалку и находчивость, быстроту и хорошую координацию;
- владеть мячом, скакалкой, обручем и другим спортивным инвентарём;
- применять игровые навыки в жизненных ситуациях.

Основные принципы:

- научности (использование научно - обоснованных программ, технологий и методик);
- доступности (использование приемов в соответствии с возрастными особенностями детей);
- активности (участие педагогов и родителей в поиске эффективных методов оздоровления);
- сознательности (осознанное понимание и отношение детей к своему здоровью);
- систематичности (проведение занятий постоянно и систематично);

- целенаправленности (подчинение комплекса оздоровительных приемов определенной цели);
- оптимальности (разумно сбалансированные величины психофизической нагрузки);
- агрессивности (индивидуальный подход к оздоровлению воспитанников)

Интеграция с образовательными областями.

«Физическая культура» «Здоровье»	Направлено на достижение целей формирования у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, гармоничное физическое развитие через решение следующих специфических задач: - развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации); - накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями); - формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.
«Социально коммуникативное развитие»	Процесс занимательной двигательной активности происходит развитие свободного общения со взрослыми и детьми через проговаривание действий и называние упражнений, поощрение речевой активности. Происходит через взаимодействие и помощь друг другу во время эстафет, оценивании результатов игр и соревнований, где формируются первичные представления о себе, собственных возможностях. Решается посредством формирования навыков безопасного поведения в подвижных и спортивных играх, при пользовании спортивным инвентарем. При овладении детьми навыками по уходу за физкультурным инвентарем решается задача накопления двигательного опыта в рамках области .
«Познавательное развитие»	Активизация мышления детей, усвоение нового материала, закрепление знаний об окружающем мире через подвижные игры и упражнения предусматривает интеграцию с областью .
«Речевое развитие»	С целью развития воображения для освоения двигательных эталонов в творческой форме используются художественные произведения,

Режим занятий.

Программа разработана с учетом возраста детей, их интеллектуального и психического развития, осознания необходимости вести здоровый образ жизни и укреплять свое здоровье, а также с учетом знаний родителей об укреплении здоровья своих детей. Программа рассчитана на один учебный год (возможно продолжение программы).

Содержание программы ориентировано на детей, не имеющих противопоказаний к занятиям физкультурой, с учётом рекомендаций медиков и желания родителей. Наполняемость групп-до 18 человек.

«Примерная наполняемость групп».

Состав групп может изменяться по следующим причинам:

- 1 Смена места жительства.
- 2 Нежелание родителей занятия детей в данном кружке.
- 3 Отстранение от занятий медицинским работником.
- 4 Пополнение новыми детьми.

Возраст детей участвующих в реализации, данной дополнительной образовательной программы

Возраст детей (группа)	Количество занятий в неделю	Продолжительность занятия	Количество занятий в год
5-6 лет	1	25 минут	36
6-7 лет	1	30 мин	36

Программа рассчитана на 2 года, в зависимости от необходимости занятий ребёнка по данному направлению.

Прогнозируемый (ожидаемый) результат.

Воспитание здорового во всех отношениях человека. Занятия в кружке «Крепыш» закалят и укрепят физическое и психическое здоровье детей, будут способствовать сплочению коллектива в первую очередь. Также данные занятия повысят работоспособность, создадут хорошее настроение, поспособствуют общению между детьми.

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

Содержательный раздел.

2.1 Учебный план

№	Раздел учебной программы	Содержание программы	Кол-во часов
---	--------------------------	----------------------	--------------

	Основы знаний и умений, теоретические знания о важности формирования правильной осанки и правильного свода стопы.	Параметры правильной осанки и как ее проверить. Правильная постановка стопы дыхание при Выполнении упражнений, Восстановительное дыхание. Сведения о правилах Выработки и сохранении правильной осанки. Значение для всего организма Формирование правильной Осанки и правильного свода стопы.	2
	Подвижные игры: 1) подвижные игры целенаправленного характера 2) подвижные игры тренирующего характера	1) «Тише едешь – дальше будешь», «Мяч в кругу», «Ножной мяч», «Пятнашки елочкой», «Вышибалы на четвереньках», «Делай так, делай эдак», «Совушка», «Тише едешь – дальше будешь», «Не урони мешочек» и др. 2) «Бездомный заяц», «Пятнашки с мячом», «Попади мячом в булаву» и др.	В процессе занятий
	Обучение правильному дыханию, дыхательные упражнения	Дыхание при выполнении упражнений. Брюшной и грудной тип дыхания. Полное дыхание. Упражнения для тренировки дыхательных мышц, для восстановления дыхания, Упражнения: «Обнимая себя», «Насос», «Наклон назад, обнимая себя», «Выпад, обнимая себя», «Насос – наклон назад, обнимая себя» и др.	В процессе занятий
	Комплексы упр. для формирования и закрепления правильной осанки: комплекс упражнений для развития гибкости и растяжении мышц позвоночника -комплексы упражнений на развитие силы мышц спины - комплексы упражнения на выносливость - комплексы упражнений для расслабления мышц и укрепления нервной системы	Упражнения в положении в ходьбе, беге, стоя и сидя, в положении на четвереньках, лежа, с предметами и без, с использованием гимнастической стенки, скамеек, фитболов. Ходьба с предметом на голове. Колено – локтевое ползание по гимнастической скамейке; перекаты со спины на живот и т. д. в положении лежа и сидя; перекаты по позвоночнику вперед – назад в положении группировки; наклоны головы, туловища вперед – назад в различных И.П Медленный бег в чередовании с ходьбой до 1 мин. Подвижные игры общего характера; постепенное увеличение количества упражнений и времени их выполнения, равномерным методом в аэробном режиме	12
	Комплексы упражнений	Упражнения для стопы в ходьбе, беге, прыжках, на месте, сидя на стульчиках, скамейке, с	

	для профилактики плоскостопия: -комплекс упражнений для укрепления мышц, формирующих свод стопы -комплекс упр. для формирования правильной постановки стопы	использованием предметов и без них, с использованием шведской стенки, каната	14
	релаксация	Упражнения в И.П. лежа, используя образные сравнения типа : «рука отдыхает», «нога спит», «тело мягкое, как вата», «живот чужой», также представляя тяжесть и тепло в мышцах	3
	Самомассаж стоп.	Ходьба по массажным коврикам, канатам, катание стопой мячей-ежиков, палок, гантелей и других предметов	3
	Проведение контрольных мероприятий: 1)тесты 2)медицинский контроль	Мониторинг	2
	Итого:		36

2.2 календарно-тематический план работы кружка «Крепыш» для детей 5--6 лет.

Месяц	Цели и задачи	№ занятия	Содержание занятия	Оборудование и инвентарь
Сентябрь	Значение правильной осанки для укрепления здоровья, знания о правильной осанке и постановке стоп. Обучение упражнениям для профилактики плоскостопия и нарушения осанки.	1-2	Правильная осанка, проверка осанки. Упражнения при различных передвижениях. Упражнения в положении стоя и сидя, в положении стоя на четвереньках и лежа. Ходьба с мешочком на голове. Игры на профилактику плоскостопия. Восстановление дыхания и релаксация.	Гимнастические маты, мешочки с песком, , расслабляющая музыка
	Параметры правильной осанки и как ее проверить, формирование правильной осанки, коррекция плоскостопия, укрепление «мышечного корсета», обучение упражнениям на растягивание мышц.	3-4	Проверка осанки. Упражнения и самомассаж в движении. Упражнения сидя на стульчиках. Упражнения сидя, в положении на четвереньках и лежа с гимнастическими палками. Упражнения на растяжку сидя и лежа. Игры на формирование правильной осанки.	массажные дорожки, стульчики. Гимнастические палки
Октябрь	Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия Дыхание при выполнении упражнений, восстановительное дыхание, укрепление «мышечного корсета». Упражнения для расслабления мышц.	5	Проверка осанки. Упражнения и самомассаж в движении. Обучение правильному дыханию во время выполнения упражнений. Упражнения с использованием шведской стенки. Упражнения стоя с использованием массажных ковриков, упражнения сидя и лежа для мышц спины и брюшного пресса без предметов. Игры на формирование правильной осанки. Обучение восстановительному дыханию.	канат, обручи, , массажные коврики, расслабляющая музыка
	Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопияСамомассаж. Развитие выносливости к умеренным нагрузкам. Упражнения для расслабления мышц	6	Проверка осанки, команда «Выпрямись». Упражнения и самомассаж в движении с гантельками. Упражнения стоя, сидя и лежа с гантельками. Игры на формирование правильной осанки и профилактику плоскостопия. Обучение расслаблению мышц лежа на спине.	Массажные дорожки, гантельки, массажные коврики.
	Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия. Укрепление «мышечного корсета», Растяжка. Упражнения для расслабления мышц.	7	Проверка осанки, команда «Выпрямись». Упражнения и самомассаж в движении с мячами. Упражнения стоя, сидя и лежа с мячами. Упражнения на растяжку с мячами. Игры на формирование правильной осанки и профилактику плоскостопия. Релаксация.	Массажные дорожки, мячи, расслабляющая музыка

	Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия. Самомассаж. Укрепление мышц образующих свод стопы, рук, спины, живота. Упражнения для расслабления мышц.	8	Проверка осанки. Упражнения и самомассаж в движении. Упражнения с использованием скамейки. Упражнения с использованием жгутиков. Полоса препятствий с использованием скамейки, дуг, больших и малых кубов, гимнастического мата и бревна. Релаксация.	канат, скамейки, дуги, большие и малые кубы, бревно, гимнастический мат
Ноябрь	Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия. выполнение упражнений на растяжку, укрепление «мышечного корсета». Упражнения для расслабления мышц.	9	Проверка осанки. Упражнения и самомассаж в движении с гимнастическими палками. Упражнения стоя, сидя и лежа с палками для укрепления мышц стопы, «мышечного корсета» и на растяжку. Игры для формирования правильной осанки и профилактики плоскостопия. Релаксация.	Массажные дорожки, гимнастические палки, расслабляющая музыка.
	Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия. Самомассаж. Укрепление мышц образующих свод стопы, рук, спины, живота. Упражнения для расслабления мышц	10	Проверка осанки. Упражнения и самомассаж в движении с мешочками. Упражнения на месте, сидя и лежа с использованием мешочков. Упражнения в передвижении с использованием шведской стенки и наклонной доски. Игры для формирования правильной осанки и профилактики плоскостопия. Релаксация.	массажные дорожки, мешочки с песком,
	Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия. Самомассаж. Развитие силы. Упражнения для расслабления мышц.	11	Проверка осанки. Упражнения и самомассаж в движении с утяжеленными мячами. Упражнения стоя, сидя и лежа с использованием утяжеленных мячей. Броски утяжеленного мяча из положения стоя, сидя и лежа. Игры для формирования правильной осанки и профилактики плоскостопия. Релаксация.	массажные дорожки, мячи.
	Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия. Самомассаж. Укрепление мышц рук, спины, живота. Упражнения для расслабления мышц.	12	Проверка осанки. Упражнения и самомассаж в движении с мячиками-ежиками. Упражнения для стопы сидя на скамейках с использованием мячиков-ежиков. Упражнения с использованием скамейки для укрепления мышц рук, спины и живота. Игры для формирования правильной осанки и профилактики плоскостопия. Релаксация.	Мячики-ежики, скамейки, расслабляющая музыка.
Декабрь	Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия Дыхание при выполнении упражнений, укрепление «мышечного корсета». Упражнения для расслабления мышц.	13	Проверка осанки. Упражнения и самомассаж в движении с акцентом на правильное дыхание, дыхательные упражнения. Упражнения с использованием фитболов. Игры для формирования правильной осанки и профилактики плоскостопия. Релаксация.	Массажные дорожки и коврики. Фитболы, расслабляющая музыка.
	Формирование правильной	14	Проверка осанки. Упражнения и	Зеркало, гимнастические

	осанки и профилактика плоскостопия. Самомассаж. Развитие выносливости к умеренным нагрузкам. Упражнения для расслабления мышц		самомассаж в движении. Упражнения для стопы на гимнастических матах. Обучение группировке перекатам на спине. Различные виды бега и прыжков с продвижением на матах. Игры для формирования правильной осанки и профилактики плоскостопия. Релаксация.	маты, расслабляющая музыка
	Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия. Обучение растягиванию мышц, укрепление «мышечного корсета». Упражнения для расслабления мышц.	15	Проверка осанки. Упражнения и самомассаж в движении с использованием кегель. Упражнения на месте с использованием плоских колец – стоя, сидя и лежа. Полоса препятствий с использованием кегель, шведской стенки, плоских колец, каната. Игры для формирования правильной осанки и профилактики плоскостопия. Релаксация.	Массажные дорожки, кегли, плоские кольца, канат, расслабляющая музыка
	Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия. Самомассаж. Укрепление мышц	16	Проверка осанки. Упражнения в движении со скакалками, упражнения стоя, сидя и лежа с использованием скакалок. Упражнения сидя на стульчиках для стопы с использованием	скакалки, стульчики, платочки,
	образующих свод стопы, рук, спины, живота. Упражнения для расслабления мышц.		нестандартного оборудования (платочки, «скорлупки» от киндер-сюрпризов). Игры для формирования правильной осанки и профилактики плоскостопия. Релаксация.	«скорлупки» от киндер-сюрпризов
Январь	Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия. выполнение упражнений на растяжку, укрепление «мышечного корсета». Упражнения для расслабления мышц.	17	Проверка осанки. Упражнения и самомассаж в движении. Упражнения сидя на стульчиках. Упражнения сидя, в положении на четвереньках и лежа с гимнастическими палками. Упражнения на растяжку сидя и лежа. Игры на формирование правильной осанки.	Зеркало, массажные дорожки, стульчики, Гимнастические палки
	Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия. Самомассаж. Укрепление мышц образующих свод стопы, рук, спины, живота. Упражнения для расслабления мышц	18	Проверка осанки. Упражнения и самомассаж в движении. Обучение правильному дыханию во время выполнения упражнений. Упражнения стоя с использованием массажных ковриков, упражнения сидя и лежа для мышц спины и брюшного пресса без предметов. Игры на формирование правильной осанки. Обучение восстановительному дыханию.	
	Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия. Самомассаж. Развитие силы. Упражнения для расслабления мышц.	19	Проверка осанки, команда «Выпрямись». Упражнения и самомассаж в движении с гантельками. Упражнения стоя, сидя и лежа с гантельками. Игры на формирование правильной осанки и профилактику плоскостопия. Обучение расслаблению мышц лежа на спине.	Массажные дорожки, гантельки, массажные коврики.
	Формирование правильной осанки и профилактика	20	Проверка осанки, команда «Выпрямись». Упражнения и	Массажные дорожки, мячи, жгуты,

	плоскостопия. Укрепление мышц рук, спины, живота. Упражнения для расслабления мышц.		самомассаж в движении с мячами. Упражнения стоя, сидя и лежа с мячами. Упражнения на растяжку с мячами. Упражнения с использованием жгутиков. Игры на формирование правильной осанки и профилактику плоскостопия. Релаксация.	расслабляющая музыка
Февраль	Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия. выполнение упражнений на растяжку, укрепление «мышечного корсета». Упражнения для расслабления мышц.	21	Проверка осанки. Упражнения и самомассаж в движении. Упражнения с использованием скамейки. Полоса препятствий с использованием скамейки, дуг, больших и малых кубов, гимнастического мата и бревна. Игры на формирование правильной осанки и профилактику плоскостопия. Релаксация.	Зеркало, скамейки, бревно, дуги, большие и малые кубы, маты, канат,
	Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия. Самомассаж. Укрепление мышц образующих свод стопы, рук, спины, живота. Упражнения для расслабления мышц.	22		Массажные дорожки, гимнастические палки, расслабляющая музыка.
	Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия. Самомассаж. Развитие силы. Упражнения для расслабления мышц.	23	Проверка осанки. Упражнения и самомассаж в движении с мешочками. Упражнения на месте, сидя и лежа с использованием мешочков. Упражнения в передвижении с использованием шведской стенки и наклонной доски. Игры для формирования правильной осанки и профилактики плоскостопия. Релаксация.	массажные дорожки, мешочки с песком, шведская стенка, наклонная доска
	Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия. выполнение упражнений на растяжку, укрепление «мышечного корсета». Упражнения для расслабления мышц.	24	Проверка осанки. Упражнения и самомассаж в движении с утяжеленными мячами. Упражнения стоя, сидя и лежа с использованием утяжеленных мячей. Броски утяжеленного мяча из положения стоя, сидя и лежа. Игры для формирования правильной осанки и профилактики плоскостопия. Упражнения на дыхание. Релаксация.	массажные дорожки, утяжеленные мячи.
Март	Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия. Самомассаж. Укрепление мышц образующих свод стопы, рук, спины, живота. Упражнения для расслабления мышц	25	Проверка осанки. Упражнения и самомассаж в движении с мячиками-ежиками. Упражнения для стопы сидя на скамейках с использованием мячиков-ежиков. Упражнения с использованием скамейки для укрепления мышц рук, спины и живота. Игры для формирования правильной осанки и профилактики плоскостопия. Релаксация.	Мячики-ежики, скамейки, расслабляющая музыка.
	Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия. Самомассаж.	26	Проверка осанки. Упражнения и самомассаж в движении с акцентом на правильное дыхание, дыхательные	Массажные дорожки и коврики. Фитболы, расслабляющая музыка.

	Развитие силы. Упражнения для расслабления мышц.		упражнения. Упражнения с использованием фитболов. Игры для формирования правильной осанки и профилактики плоскостопия. Релаксация.		
	Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия, восстановительное дыхание, укрепление «мышечного корсета». Упражнения для расслабления мышц.	27	Проверка осанки. Упражнения и самомассаж в движении. Упражнения для стопы на гимнастических матах. Обучение группировке перекатам на спине. Различные виды бега и прыжков с продвижением на матах. Игры для формирования правильной осанки и профилактики плоскостопия. Релаксация.	Зеркало, гимнастические маты, расслабляющая музыка	
	Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия. Самомассаж. Развитие выносливости к умеренным нагрузкам. Упражнения для расслабления мышц	28	Проверка осанки. Упражнения и самомассаж в движении с использованием кегель. Упражнения на месте с использованием плоских колец – стоя, сидя и лежа. Полоса препятствий с использованием кегель, шведской стенки, плоских колец, каната. Игры для формирования правильной осанки и профилактики плоскостопия. Релаксация.	Массажные дорожки, кегли, плоские кольца, канат, расслабляющая музыка	
Апрель	Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия. Обучение растягиванию мышц, укрепление «мышечного корсета». Упражнения для расслабления мышц.	29	Проверка осанки. Упражнения в движении со скакалками, упражнения стоя, сидя и лежа с использованием скакалок. Упражнения сидя на стульчиках для стопы с использованием нестандартного оборудования (платочки, «скорлупки» от киндер-сюрпризов). Игры для формирования правильной осанки и профилактики плоскостопия. Релаксация.	Зеркало, скакалки, стульчики, платочки, «скорлупки» от киндер-сюрпризов	
	Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия. Самомассаж. Укрепление мышц образующих свод стопы, рук, спины, живота. Упражнения для расслабления мышц.	30	Проверка осанки. Упражнения и самомассаж в движении с мячиками-ежиками. Упражнения для стопы сидя на скамейках с использованием мячиков-ежиков. Упражнения с использованием скамейки для укрепления мышц рук, спины и живота. Игры для формирования правильной осанки и профилактики плоскостопия. Релаксация.	Мячики-ежики, скамейки, расслабляющая музыка.	
	Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия. выполнение упражнений на растяжку, укрепление «мышечного корсета». Упражнения для расслабления мышц.	31	Проверка осанки. Упражнения и самомассаж в движении с акцентом на правильное дыхание, дыхательные упражнения. Упражнения с использованием фитболов. Игры для формирования правильной осанки и профилактики плоскостопия. Релаксация.	Массажные дорожки и коврики. Фитболы, расслабляющая музыка.	
	Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия. Самомассаж. Укрепление мышц образующих	32	Проверка осанки. Упражнения и самомассаж в движении. Упражнения для стопы на гимнастических матах. Обучение	Зеркало, гимнастические маты, расслабляющая музыка	

	свод стопы, рук, спины, живота. Упражнения для расслабления мышц		группировке перекатам на спине. Различные виды бега и прыжков с продвижением на матах. Игры для формирования правильной осанки и профилактики плоскостопия. Релаксация.	
Май	Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия. Самомассаж. Развитие силы. Упражнения для расслабления мышц.	33	Проверка осанки. Упражнения и самомассаж в движении с использованием кегель. Упражнения на месте с использованием плоских колец – стоя, сидя и лежа. Полоса препятствий с использованием кегель, шведской стенки, плоских колец, каната. Игры для формирования правильной осанки и профилактики плоскостопия. Релаксация.	Массажные дорожки, кегли, плоские кольца, канат, расслабляющая музыка
	Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия. Самомассаж. Развитие выносливости к умеренным нагрузкам. Упражнения для расслабления мышц	34	Проверка осанки. Упражнения в движении со скакалками, упражнения стоя, сидя и лежа с использованием скакалок. Упражнения сидя на стульчиках для стопы с использованием нестандартного оборудования (платочки, «скорлупки» от киндер-сюрпризов). Игры для формирования правильной осанки и профилактики плоскостопия. Релаксация.	скакалки, стульчики, платочки, «скорлупки» от киндер-сюрпризов

Перспективный календарно-тематический план работы кружка «Крепыш»

Для детей 6-7 лет.

Месяц	Цели и задачи	№ занятия	Содержание занятия	Оборудование и инвентарь
Сентябрь	Значение правильной осанки для укрепления здоровья, знания о правильной осанке и постановке стоп. Обучение упражнениям для профилактики плоскостопия и нарушения осанки.	1-2	Правильная осанка, проверка осанки. Упражнения при различных передвижениях. Упражнения в положении стоя и сидя, в положении стоя на четвереньках и лежа. Ходьба с мешочком на голове. Игры на профилактику плоскостопия. Восстановление дыхания и релаксация.	Гимнастические маты, мешочки с песком, мячики-ежики, зеркало, расслабляющая музыка
	Параметры правильной осанки и как ее проверить, формирование правильной осанки, коррекция плоскостопия, укрепление «мышечного корсета», обучение упражнениям на растягивание мышц.	3-4	Проверка осанки. Упражнения и самомассаж в движении. Упражнения сидя на стульчиках. Упражнения сидя, в положении на четвереньках и лежа с гимнастическими палками. Упражнения на растяжку сидя и лежа. Игры на формирование правильной осанки.	Зеркало, массажные дорожки, стульчики. Гимнастические палки
Октябрь	Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия. Дыхание при выполнении упражнений, восстановительное дыхание,	5	Проверка осанки. Упражнения и самомассаж в движении. Обучение правильному дыханию во время выполнения упражнений. Упражнения с использованием шведской стенки.	Зеркало, канат, обручи, шведская стенка, массажные коврики, расслабляющая музыка

	укрепление «мышечного корсета». Упражнения для расслабления мышц.		Упражнения стоя с использованием массажных ковриков, упражнения сидя и лежа для мышц спины и брюшного пресса без предметов. Игры на формирование правильной осанки. Обучение восстановительному дыханию.	
	Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия. Самомассаж. Развитие выносливости к умеренным нагрузкам. Упражнения для расслабления мышц	6	Проверка осанки, команда «Выпрямись». Упражнения и самомассаж в движении с гантелями. Упражнения стоя, сидя и лежа с гантелями. Игры на формирование правильной осанки и профилактику плоскостопия. Обучение расслаблению мышц лежа на спине.	Массажные дорожки, гантельки, массажные коврики.
	Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия. Укрепление «мышечного корсета», Растяжка. Упражнения для расслабления мышц.	7	Проверка осанки, команда «Выпрямись». Упражнения и самомассаж в движении с мячами. Упражнения стоя, сидя и лежа с мячами. Упражнения на растяжку с мячами. Игры на формирование правильной осанки и профилактику плоскостопия. Релаксация.	Массажные дорожки, мячи, расслабляющая музыка
	Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия. Самомассаж. Укрепление мышц образующих свод стопы, рук, спины, живота. Упражнения для расслабления мышц.	8	Проверка осанки. Упражнения и самомассаж в движении. Упражнения с использованием скамейки. Упражнения с использованием жгутиков. Полоса препятствий с использованием скамейки, дуг, больших и малых кубов, гимнастического мата и бревна. Релаксация.	канат, скамейки, дуги, большие и малые кубы, бревно, гимнастический мат
Ноябрь	Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия. выполнение упражнений на растяжку, укрепление «мышечного корсета». Упражнения для расслабления мышц.	9	Проверка осанки. Упражнения и самомассаж в движении с гимнастическими палками. Упражнения стоя, сидя и лежа с палками для укрепления мышц стопы, «мышечного корсета» и на растяжку. Игры для формирования правильной осанки и профилактики плоскостопия. Релаксация.	Массажные дорожки, гимнастические палки, расслабляющая музыка.
	Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия. Самомассаж. Укрепление мышц образующих свод стопы, рук, спины, живота. Упражнения для расслабления мышц	10	Проверка осанки. Упражнения и самомассаж в движении с мешочками. Упражнения на месте, сидя и лежа с использованием мешочков. Упражнения в передвижении с использованием шведской стенки и наклонной доски. Игры для формирования правильной осанки и профилактики плоскостопия. Релаксация.	, массажные дорожки, мешочки с песком,
	Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия. Самомассаж. Развитие силы. Упражнения для расслабления мышц.	11	Проверка осанки. Упражнения и самомассаж в движении с утяжеленными мячами. Упражнения стоя, сидя и лежа с использованием утяжеленных мячей. Броски утяжеленного мяча из положения стоя, сидя и лежа. Игры для формирования правильной осанки и профилактики плоскостопия. Релаксация.	массажные дорожки, утяжеленные мячи.
	Формирование правильной осанки и профилактика	12	Проверка осанки. Упражнения и самомассаж в движении с мячиками-	Мячики-ежики, скамейки, расслабляющая музыка.

	плоскостопия. Самомассаж. Укрепление мышц рук, спины, живота. Упражнения для расслабления мышц.		ежиками. Упражнения для стопы сидя на скамейках с использованием мячиков-ежиков. Упражнения с использованием скамейки для укрепления мышц рук, спины и живота. Игры для формирования правильной осанки и профилактики плоскостопия. Релаксация.	
Декабрь	Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия Дыхание при выполнении упражнений, укрепление «мышечного корсета». Упражнения для расслабления мышц.	13	Проверка осанки. Упражнения и самомассаж в движении с акцентом на правильное дыхание, дыхательные упражнения. Упражнения с использованием фитболов. Игры для формирования правильной осанки и профилактики плоскостопия. Релаксация.	Массажные дорожки и коврики. Фитболы, расслабляющая музыка.
	Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопияСамомассаж. Развитие выносливости к умеренным нагрузкам. Упражнения для расслабления мышц	14	Проверка осанки. Упражнения и самомассаж в движении. Упражнения для стопы на гимнастических матах. Обучение группировке перекатам на спине. Различные виды бега и прыжков с продвижением на матах. Игры для формирования правильной осанки и профилактики плоскостопия. Релаксация.	гимнастические маты, расслабляющая музыка
	Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопияОбучение растягиванию мышц, укрепление «мышечного корсета». Упражнения для расслабления мышц.	15	Проверка осанки. Упражнения и самомассаж в движении с использованием кегель. Упражнения на месте с использованием плоских колец – стоя, сидя и лежа. Полоса препятствий с использованием кегель, шведской стенки, плоских колец, каната. Игры для формирования правильной осанки и профилактики плоскостопия. Релаксация.	Массажные дорожки, кегли, плоские кольца, канат, расслабляющая музыка
	Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия. Самомассаж. Укрепление мышц образующих свод стопы, рук, спины, живота. Упражнения для расслабления мышц.	16	Проверка осанки. Упражнения в движении со скакалками, упражнения стоя, сидя и лежа с использованием скакалок. Упражнения сидя на стульчиках для стопы с использованием нестандартного оборудования (платочки, «скорлупки» от киндер-сюрпризов). Игры для формирования правильной осанки и профилактики плоскостопия. Релаксация.	Зеркало, скакалки, стульчики, платочки, «скорлупки» от киндер-сюрпризов
Январь	Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия.выполнение упражнений на растяжку, укрепление «мышечного корсета». Упражнения для расслабления мышц.	17	Проверка осанки. Упражнения и самомассаж в движении. Упражнения сидя на стульчиках. Упражнения сидя, в положении на четвереньках и лежа с гимнастическими палками. Упражнения на растяжку сидя и лежа. Игры на формирование правильной осанки.	массажные дорожки, стульчики, Гимнастические палки
	Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия. Самомассаж. Укрепление мышц образующих свод стопы, рук, спины, живота. Упражнения для расслабления мышц	18	Проверка осанки. Упражнения и самомассаж в движении. Обучение правильному дыханию во время выполнения упражнений. Упражнения стоя с использованием массажных ковриков, упражнения сидя и лежа для мышц спины и брюшного пресса без предметов. Игры на формирование	канат, обручи, массажные коврики, расслабляющая музыка

			правильной осанки. Обучение восстановительному дыханию.		
	Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия. Самомассаж. Развитие силы. Упражнения для расслабления мышц.	19	Проверка осанки, команда «Выпрямись». Упражнения и самомассаж в движении с гантелями. Упражнения стоя, сидя и лежа с гантелями. Игры на формирование правильной осанки и профилактику плоскостопия. Обучение расслаблению мышц лежа на спине.	Массажные дорожки, гантельки, массажные коврики.	
	Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия. Укрепление мышц рук, спины, живота. Упражнения для расслабления мышц.	20	Проверка осанки, команда «Выпрямись». Упражнения и самомассаж в движении с мячами. Упражнения стоя, сидя и лежа с мячами. Упражнения на растяжку с мячами. Упражнения с использованием жгутиков. Игры на формирование правильной осанки и профилактику плоскостопия. Релаксация.	Массажные дорожки, мячи, жгутики, расслабляющая музыка	
Февраль	Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия. выполнение упражнений на растяжку, укрепление «мышечного корсета». Упражнения для расслабления мышц.	21	Проверка осанки. Упражнения и самомассаж в движении. Упражнения с использованием скамейки. Полоса препятствий с использованием скамейки, дуг, больших и малых кубов, гимнастического мата и бревна. Игры на формирование правильной осанки и профилактику плоскостопия. Релаксация.	Зеркало, скамейки, бревно, дуги, большие и малые кубы, маты, канат,	
	Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия. Самомассаж. Укрепление мышц образующих свод стопы, рук, спины, живота. Упражнения для расслабления мышц.	22	Проверка осанки. Упражнения и самомассаж в движении с гимнастическими палками. Упражнения стоя, сидя и лежа с палками для укрепления мышц стопы, «мышечного корсета» и на растяжку. Игры для формирования правильной осанки и профилактики плоскостопия. Релаксация.	Массажные дорожки, гимнастические палки, расслабляющая музыка.	
	Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия. Самомассаж. Развитие силы. Упражнения для расслабления мышц.	23	Проверка осанки. Упражнения и самомассаж в движении с мешочками. Упражнения на месте, сидя и лежа с использованием мешочков. Упражнения в передвижении с использованием шведской стенки и наклонной доски. Игры для формирования правильной осанки и профилактики плоскостопия. Релаксация.	массажные дорожки, мешочки с песком, шведская стенка, наклонная доска	
	Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия. выполнение упражнений на растяжку, укрепление «мышечного корсета». Упражнения для расслабления мышц.	24	Проверка осанки. Упражнения и самомассаж в движении с утяжеленными мячами. Упражнения стоя, сидя и лежа с использованием утяжеленных мячей. Броски утяжеленного мяча из положения стоя, сидя и лежа. Игры для формирования правильной осанки и профилактики плоскостопия. Упражнения на дыхание. Релаксация.	массажные дорожки, утяжеленные мячи.	
Март	Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия. Самомассаж. Укрепление мышц образующих свод стопы,	25	Проверка осанки. Упражнения и самомассаж в движении с мячиками-ежиками. Упражнения для стопы сидя на скамейках с использованием мячиков-ежиков. Упражнения с использованием	Мячики-ежики, скамейки, расслабляющая музыка.	

	рук, спины, живота. Упражнения для расслабления мышц		скамейки для укрепления мышц рук, спины и живота. Игры для формирования правильной осанки и профилактики плоскостопия. Релаксация.	
	Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия. Самомассаж. Развитие силы. Упражнения для расслабления мышц.	26	Проверка осанки. Упражнения и самомассаж в движении с акцентом на правильное дыхание, дыхательные упражнения. Упражнения с использованием фитболов. Игры для формирования правильной осанки и профилактики плоскостопия. Релаксация.	Массажные дорожки и коврики. Фитболы, расслабляющая музыка.
	Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия, восстановительное дыхание, укрепление «мышечного корсета». Упражнения для расслабления мышц.	27	Проверка осанки. Упражнения и самомассаж в движении. Упражнения для стопы на гимнастических матах. Обучение группировке перекатам на спине. Различные виды бега и прыжков с продвижением на матах. Игры для формирования правильной осанки и профилактики плоскостопия. Релаксация.	гимнастические маты, расслабляющая музыка
	Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия. Самомассаж. Развитие выносливости к умеренным нагрузкам. Упражнения для расслабления мышц	28	Проверка осанки. Упражнения и самомассаж в движении с использованием кегель. Упражнения на месте с использованием плоских колец – стоя, сидя и лежа. Полоса препятствий с использованием кегель, шведской стенки, плоских колец, каната. Игры для формирования правильной осанки и профилактики плоскостопия. Релаксация.	Массажные дорожки, кегли, плоские кольца, канат, расслабляющая музыка
Апрель	Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия. Обучение растягиванию мышц, укрепление «мышечного корсета». Упражнения для расслабления мышц.	29	Проверка осанки. Упражнения в движении со скакалками, упражнения стоя, сидя и лежа с использованием скакалок. Упражнения сидя на стульчиках для стопы с использованием нестандартного оборудования (платочки, «скорлупки» от киндер-сюрпризов). Игры для формирования правильной осанки и профилактики плоскостопия. Релаксация.	скакалки, стульчики, платочки, «скорлупки» от киндер-сюрпризов
	Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия. Самомассаж. Укрепление мышц образующих свод стопы, рук, спины, живота. Упражнения для расслабления мышц.	30	Проверка осанки. Упражнения и самомассаж в движении с мячиками-ежиками. Упражнения для стопы сидя на скамейках с использованием мячиков-ежиков. Упражнения с использованием скамейки для укрепления мышц рук, спины и живота. Игры для формирования правильной осанки и профилактики плоскостопия. Релаксация.	Мячики-ежики, скамейки, расслабляющая музыка.
	Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия. выполнение упражнений на растяжку, укрепление «мышечного корсета». Упражнения для расслабления мышц.	31	Проверка осанки. Упражнения и самомассаж в движении с акцентом на правильное дыхание, дыхательные упражнения. Упражнения с использованием фитболов. Игры для формирования правильной осанки и профилактики плоскостопия. Релаксация.	Массажные дорожки и коврики. Фитболы, расслабляющая музыка.
	Формирование правильной осанки и профилактика	32	Проверка осанки. Упражнения и самомассаж в движении.	гимнастические маты, расслабляющая музыка

	плоскостопия. Самомассаж. Укрепление мышц образующих свод стопы, рук, спины, живота. Упражнения для расслабления мышц		Упражнения для стопы на гимнастических матах. Обучение группировке перекатам на спине. Различные виды бега и прыжков с продвижением на матах. Игры для формирования правильной осанки и профилактики плоскостопия. Релаксация.	
Май	Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия. Самомассаж. Развитие силы. Упражнения для расслабления мышц.	33-34	Проверка осанки. Упражнения и самомассаж в движении с использованием кегель. Упражнения на месте с использованием плоских колец – стоя, сидя и лежа. Полоса препятствий с использованием кегель, шведской стенки, плоских колец, каната. Игры для формирования правильной осанки и профилактики плоскостопия. Релаксация.	Массажные дорожки, кегли, плоские кольца, канат, расслабляющая музыка
	Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия. Самомассаж. Развитие выносливости к умеренным нагрузкам. Упражнения для расслабления мышц	35-36	Проверка осанки. Упражнения в движении со скакалками, упражнения стоя, сидя и лежа с использованием скакалок. Упражнения сидя на стульчиках для стопы с использованием нестандартного оборудования (платочки, «скорлупки» от киндер-сюрпризов). Игры для формирования правильной осанки и профилактики плоскостопия. Релаксация.	скакалки, стульчики, платочки, «скорлупки» от киндер-сюрпризов

2.3 Работа с родителями

Сентябрь	«Здоровый образ жизни». Консультация.
Октябрь	О необходимости закаливания часто болеющих детей. Беседы.
Ноябрь	«Где живут витамины». Изготовление вместе с детьми книжек-малышек.
Декабрь	«Растем здоровыми?», «Качество питания в детском саду». Анкетирование родителей.
Январь	«Здоровая и полезная пища». Папка-передвижка.
Февраль	«Воскресные прогулки», «Закаливание в семье». Делимся семейным опытом.
Март	«Интересно о здоровье» консультация ст. м/с
Апрель	«Гулять не боимся»

	Консультация
Май	«Папа, мама, я – спортивная семья» Весёлые старты

2.4 План работы с педагогами

Дата проведения	Форма работы	Ответственные
Сентябрь	Буклеты «Физкультминутки (в помощь воспитателя)»	Елена Николаевна Михайлева
Декабрь	выступление на новогоднем утреннике с ритмической композицией.	Елена Николаевна Михайлева
Март	Мастер класс «Использование нестандартного оборудования в ДОУ»	Елена Николаевна Михайлева
Апрель	участие в спортивном фестивале «Малышиада».	Елена Николаевна Михайлева

Организационный

3.1 Методическое обеспечение программы

Интернет - ресурсы

1 Интернет: www.detskiysad.ru

2 <http://www.dedushka.net> – Детская сетевая библиотека. Каталоги по возрасту, по авторам. Полезные ссылки: Сайты для родителей;

3 <http://www.kinder.ru> – каталог детских ресурсов Интернет KINDER.RU. Литература:

4. Вареник Е.Н. Физкультурно-оздоровительные занятия с детьми 5-7 лет. М., «ТЦ Сфера», 2006

5. Гаврючина Л.В. Здоровьесберегающие технологии в ДОУ. Методическое пособие, М., «ТЦ Сфера», 2007.

6. Голицына Н.С. Нетрадиционные занятия физкультурой в дошкольном образовательном учреждении. М., «Издательство Скрипторий 2003», 2006.

5. Орел В.И., Агаджанова С.Н. Оздоровительная работа в дошкольных образовательных учреждениях. Учебное пособие, СПб, «Детство-пресс», 2006.

6. Сайкина Е.Г., Фирилева Ж.Е. Физкульт – привет минуткам и паузам! Методическое пособие, СПб, «Детство-пресс», 2006.

7. Степаненкова Э. Методика физического воспитания. М., Издательский дом «Воспитание дошкольника», 2005.

8 Утробина К.К. Занимательная физкультура в детском саду для детей 5-7 лет. Учебное пособие, М., «Гном и Д.», 2008

Приложение

Список детей подготовительной группы на 2018-19 учебный год
по МБДОУ «Детский сад № 17 «Журавушка» ст. Лысогорской»

№	Ф.И. ребёнка	Дата рождения
1.	Колесникова Полина	19.02.2013
2.	Крутских Олеся	21.05.2012
3.	Кузнецов Руслан	31.08.2012
4.	Литвинова Милана	15.10.2012
5.	Лущик Николай	26.09.2012
6.	Макиян Анна	22.05.2012
7.	Марьяшов Виталий	25.09.2012
8.	Морозова Анжелика	23.08.2012
9.	Овасапян Лейла	21.10.2012
10.	Оганян Милана	27.06.2012
11.	Папченко Глеб	11.05.2012
12.	Посохов Ярослав	18.10.2012
13.	Тамоян Камилла	01.10.2012
14.	Черкашина Апполинария	18.01.2013
15.	Чернев Николай	07.10.2012
16.	Чернышева Елизавета	06.11.2012
17.	Шаповалова Виктория	12.04.2012

	Ф.И.	Сентябрь			Октябрь			Ноябрь			Декабрь			Январь			Февраль			Март			Апрель			Май		
1	Колесникова																											
2	Крутских																											
3	Кузнецов Р																											
4	Литвинова																											
5	Лущик Н																											
6	Макиян А																											
7	Марьяшов В																											
8	Морозова А																											
9	Овасапян Л																											
10	Оганян М																											
11	Папченко Г																											
12	Посохов Я																											
13	Тамоян К																											
14	Черкашина																											
15	Чернев Н																											
16	Чернышева																											
17	Шаповалова																											

Мониторинг индивидуального развития ребенка

Для определения динамики эффективности и уровня физического развития воспитанников необходимо использовать мониторинговые исследования, а, именно, методы педагогического наблюдения, медицинский контроль. При педагогических наблюдениях, которые осуществляются в течение всего курса, отмечаются основные знания, умения, навыки и личностные качества, приобретённые ребятами в период обучения. При повторении и закреплении материала используются следующие формы контроля: устные ответы, показ упражнений, беседы с родителями, осуществление самоконтроля и взаимного контроля. Эффективность оздоровления, уровень состояния здоровья занимающихся помогает определить медицинский контроль, который осуществляет врач два раза в год, он же даёт рекомендации преподавателю и родителям ребёнка.

Целью мониторинга является индивидуализация образования (в том числе поддержка ребенка, построения его образовательной траектории или профессиональной коррекции особенностей его развития) и оптимизация работы с группой детей.

Задачи:

- формирование механизма единой системы сбора, обработки и хранения информации об индивидуальном развитии детей;
- координация деятельности всех участников мониторинга.

Тесты для определения уровня физического развития ребёнка.

Тест для определения силовой выносливости мышц брюшного пресса (автор Н. А. Гукасова).

Ребёнок ложится на спину на пол. Руки спокойно лежат вдоль туловища. Необходимо медленно поднять ноги до угла 45, (включается секундомер) и удерживать их в таком положении максимально возможное время. Если после подъема ног отмечается тремор, секундомер выключается. Такая ситуация свидетельствует о несостоятельности мышц брюшного пресса у данного ребёнка. В других случаях секундомер выключается после касания нижними конечностями поверхности пола. Игровая ситуация: «Осень, дует сильный ветер, а на дереве остался один единственный листочек, и все животные в лесу приходят на него посмотреть. Опустятся ножки, и упадет этот листочек. Постарайся его удержать как можно дольше». Дыхание должно быть ровное, произвольное, без задержки.

Тест для определения силовой выносливости мышц спины (автор

Н. А. Гукасова). Ребёнок ложится на живот на пол, ноги фиксирует взрослый. Ребёнок ставит руки на пояс, прогибается (включается секундомер). Время останавливается, когда туловище касается условной горизонтальной линии.

Игровая ситуация: «Дельфин высунулся из воды и ждет, когда дрессировщик даст ему рыбку». «Бабочка взлетела высоко вверх, летит и ищет цветок, на который можно было бы сесть и отдохнуть».

Тест для определения гибкости позвоночника (автор М.А. Рунова). Ребенок становится на гимнастическую скамейку или любой другой предмет высотой не менее 25 см. Для измерения глубины наклона линейку прикрепляют таким образом, чтобы поверхность скамейки соответствовала нулевой отметке. Если при наклоне вперед ребенок не дотягивается кончиком пальцев до нулевой отметки, то результат определяется со знаком минус. При выполнении упражнения ноги в коленях сгибаться

не должны.

Игровая ситуация: «Ты стоишь на мосту и видишь, как маленький мальчик роняет свою любимую игрушку в речку. Помоги ему достать игрушку из воды».

Тест для определения статического равновесия (автор М.А. Рунова). Ребенок встает в стойку: пятка правой (левой) ноги примыкает к носку левой (правой) ноги, стопы расположены по прямой линии, руки — вдоль туловища. Время удержания равновесия фиксируется секундомером. Смещение ног с первоначальной позиции, схождение с места, балансирование расцениваются как минус.

Игровая ситуация: «Мы с вами построим поезд. Чей поезд дальше проедет и не сойдет с рельсов!»

Оценка освоения результатов программы:

Дети, выполнившие все тесты, с результатами в рамках возрастных норм могут быть отнесены к среднему уровню физической подготовленности (1б.); выше ориентировочных показателей (более трёх показателей) - к высокому уровню физической подготовленности (2б.). Если из семи тестов, ребёнок имеет от трёх и более показателей ниже нормы, то у него низкий уровень физической подготовленности (0б.).

Приложения

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 17 «Журавушка» станицы Лысогорской»

Сценарий занятия
«Военная игра»
физкультурно – оздоровительного кружка
«Крепыш»

Михайлева Е.Н

Подготовила: воспитатель

2017 г.

Цель:

Воспитать чувство гордости, благодарности и уважения к российской армии, любви к родине.

Задачи:

- 1 пропаганда здорового образа жизни;
- 2 укрепление здоровья детей, вовлечение их в систематические занятия кружковой работы;
- 3 формирование чувства долга и любви к отечеству, уважения к ветеранам и тем, кто служит, воспитание чувства патриотизма;
- 4 способствовать психологическому сближению детей и родителей, развитию положительных эмоций, чувства взаимопомощи;
- 5 воспитание волевых качеств.
- 6 развивать выдержку, выносливость, воображение, кругозор;
- 7 воспитывать соревновательные качества, чувства взаимовыручки, поддержки;
- 8 обеспечить высокую двигательную активность детей.

Оборудование:

Банданы, как элемент военной одежды; клубок ниток, емкости с крупой, рюкзаки, хворост, веревки для вязания узлов, бумажные самолеты, кубы для переправы, военный пакет с «секретной» информацией, 10 маленьких мячей, дорожки массажные.

Словарная работа: бандероль, депеша, привал, зыбкий.

План-ход:

- Здравия желаю, дорогие ребята! Здравия желаю, уважаемые взрослые!

Сегодня я с вами хотела поиграть в военную игру. Ребята, а как вы думаете, почему именно эту тему я выбрала? (ответы детей)

Правильно, один из весенних месяцев знаменателен, великим праздником, День Победы нашего народа в Великой Отечественной войне. Какой это месяц? (май) Да ребята, путь к победе был трудным и долгим. Вся наша огромная страна поднялась на борьбу с врагом. Много жизней унесла война, и каждый год в этот весенний месяц мы вспоминаем всех погибших в боях за Родину. Нов войне сражались не только мужчины, но и женщины, многих солдат спасли от смерти нежные добрые женские руки. Поэтому девочки тоже участвуют в игре, ведь много и женских военных профессий. Ну как, справитесь? Не страшно?

Я рада видеть сильных, смелых, бодрых детей, готовых принять участие в настоящей военной игре!

На защиту Родины
В дождь и снегопад,
Каждый день выходит
Доблестный солдат!

Совсем скоро наши мальчишки подрастут и займут место тех, кто сейчас защищает Родину.

Они будут настоящими солдатами, воинами. Ребята, а вы знаете, что военных профессий очень много? Чтобы вспомнить их, мы начинаем свою военную игру, в которой нам потребуется выполнять серьезные боевые задания. Но для того чтобы окончательно удостовериться в том, что вы не боитесь мы проведем упражнение

«Связующая нить»

Цель: Формирование чувства близости с другими людьми.

Материал: Клубок ниток.

Дети, сидя в кругу, передают клубок ниток. Передача клубка сопровождается высказываниями о том, что тот, кто держит клубок, чувствует, чего боится, что хочет для себя и что может пожелать другим. При затруднении воспитатель помогает ребенку – бросает клубок ему еще раз. Когда клубок вернется к ведущему, дети натягивают нить и закрывают глаза, представляя, что они составляют одно целое, что каждый из них важен и значим в этом целом. Преодолевая трудности, можно будет положиться друг на друга.

Стук в дверь, военный приносит секретную депешу, которая закрыта на замок с секретом. Воспитатель пытается открыть, но не может. С обратной стороны написан приказ. «Добыть подходящий ключ, открыть и расшифровать депешу», и прилагается карта: предполагаемые местонахождения территории врага, где хранятся ключи.

Воспитатель: Ребята, в военном деле главное – дисциплина и точность выполнения приказов.

Так давайте приступим к боевому заданию, но для начала посмотрим на карту и определим, где могут находиться ключи. И первое наше испытание называется:

1. «Разведчики»

Воспитатель: Мои юные солдаты, а какая главная задача разведчиков? **Предполагаемые ответы детей:** разведывать, узнать планы врага, чтобы он не застал нашу армию врасплох, и доставить в военный штаб секретные документы.

Воспитатель: Молодцы! А как пройти на территорию врага незамеченными? **Предполагаемые ответы детей:** по-пластунски, бесшумно.

Тогда давайте попробуем. Вспомним наше упражнение «Змея»

«Змея»

(И.п. – лечь на живот, ноги вместе, руки в упоре возле груди на полу. Медленно поднимаясь на руках, поднять сначала голову, затем грудь. Прогнуться, насколько возможно, не очень сильно запрокидывая голову назад. Живот лежит на полу. Задержаться нужное время. Медленно вернуться, передвинуться. Вдох в первой фазе, выдох во второй.) Под камнем лежит ключ. Ребята радуются успеху. (Находят первый ключ).

Воспитатель: Вот мы и нашли наш первый ключ. Какие вы молодцы! Посмотрите на него внимательно. Как вы думаете, сможет ли он открыть наш замок? (дети сравнивают рисунки на замке и ключе и делают вывод)

Давайте посмотрим следующее боевое задание. А называется оно

2. «Саперы»

Воспитатель: А кто знает, кто такие саперы? **Предполагаемые ответы детей:** (саперы идут первые по минному полю, со специальным оборудованием и обезвреживают мины, у них сложная и опасная работа).

Воспитатель: У нас с вами учения, поэтому мины – это заполненные ёмкости. В какой-то из ёмкостей спрятан ключ. Нужно быть, предельно осторожными, когда опускаете руку в ёмкость, ведь мина может взорваться.

Ну что, ребята, получилось найти ключ? Нет! Что же делать? А посмотрите, вот ещё одна ёмкость, давайте проверим здесь. Нашли? **(Находят 2 ключ).**

Воспитатель: Ребята, какие вы молодцы справились и с этим испытанием! Давайте сравним

замок с ключом, может быть, мы откроем нашу бандероль. К сожалению, ключ не подходит. Тогда нам нужно двигаться вперед к нашей цели. Но куда нам идти, мы не знаем, давайте посмотрим еще раз на карту.

И следующее испытание «Десантники»

Ребята, кто такие десантники? **Предполагаемые ответы детей:** (предназначены для высадки с воздуха в тыл врага).

Воспитатель: Очень часто десанникам приходится переносить тяжёлый парашют на себе. Но ведь нести службу нелегко. Солдаты должны быть сильными, выносливыми, а переносить тяжести приходится постоянно: и оружие, и раненых солдат, да один солдатский рюкзак чего стоит.

Задание: перенести рюкзак через реку, по кочкам. **(В конце задания дети находят 3 –й ключ)**

Воспитатель: Ну, вот у нас ещё один ключ, давайте посмотрим, подходит ли он к нашему замку.

Сравнивают. Ответы детей.

Воспитатель: Я вижу вы устали, нам нужен привал. Ребята, а кто знает, что такое привал?

Предполагаемые ответы детей: остановка в пути для отдыха.

Для привала, что нам нужно?

Дети: Костёр. Давайте соберём хворост и разожжём костёр. Ведь каждый солдат, должен уметь разжигать правильно костёр.

Бег в рассыпную в поисках хвороста.

Дыхательная гимнастика. (разжигают костёр)

«Раздуваем огонь» И.П.: сесть на пятках. Сделать свободный вдох и задержать дыхание, пока это приятно. Сложить губы трубочкой и сделать три редких выдоха- «фу-фу-фу»	2-4 раза	Дети располагаются по кругу Сосредоточить внимание и направить выдоха на центре круга (на воображаемом костре)
--	----------	---

Воспитатель: Ну что, отдохнули? Нужно двигаться вперед.

А вы знаете, в каких военных профессиях нужна меткость? **Предполагаемые ответы детей:** чтобы бросать гранаты, морякам на кораблях, летчикам, артиллеристам. Молодцы! Следующее испытание так и называется.

4. «Артиллеристы»

Воспитатель: А какая главная задача у артиллеристов? **Предполагаемые ответы детей:** сбивать вражеские самолеты, чтобы они не бомбили города, это задача артиллеристов и их пушек.

Воспитатель: Вот и вам предстоит сбить вражеский самолет и почувствовать себя героями. Может, в одном из самолетов есть наш заветный ключ?

Вражеский самолет из бумаги подвешен на веревке, снаряды – маленькие мячи (Находят 4-й ключ, примеряют его к замку).

Воспитатель: Ребята, посмотрите, а ведь на карте впереди болото. Как же нам его перейти? **Предполагаемые ответы детей:** нам нужен канат, мост. А вот канат мы с вами и не взяли. Но солдаты находчивые и из любой ситуации найдут выход. Как вы думаете, что нужно сделать. (связать канат из верёвки) Правильно, но чтобы канат был крепок, нужно использовать настоящие морские узлы. Ведь вы же знаете, чем опасно болото?

Предполагаемые ответы детей: вязкое, топкое, зыбкое.

Ребята вяжут канат из верёвки.

Пальчиковая гимнастика «Узлы»

Воспитатель: Ну, что ребята, кто не побоится первым пройти болото? Участнику: «Тогда вот тебе канат. Дойдешь до цели - дай нам знать. Ведь хороший боец славится не только тем, что он знает, умеет, но и тем, что всегда готов прийти на помощь товарищу. Не зря армейская мудрость гласит: «Сам погибай, а товарища выручай»

Переправа «Помоги товарищам»

Ребёнок, переходит на противоположную сторону, подаёт сигнал, что опасности нет. Дети друг за другом, держась за канат, переходят болото, передвигаясь по модулям, с канатом в руках. Ребёнок, который перешёл первым, натягивает канат, в помощь остальным. Дойдя до цели, каждый участник подаёт сигнал товарищам.

Фонопедическое упражнение. «От шепота до крика»

Дети имитируют кукушку. Произносят «ку-ку» шепотом, «ку-ку» тихим голосом, «ку-ку» средним голосом, «ку-ку» громко, «ку-ку» кричат.

Упражнение повторяется с целью запомнить характер звука и энергетические затраты на крике «ку-ку!!!», сразу же после этого крика ставят рот в известное исходное положение, делают короткий бесшумный вдох и с возрастающей энергией стараются симитировать характер звука крика «ку-ку».

Перейдя болото, дети находят ключ, сравнивают его с замком, и он подходит.

Воспитатель: Ну, вот мы и нашли подходящий ключ. Молодцы! Вы без потерь прошли все испытания, справились со всеми заданиями. Вы самые сильные, смелые и ловкие. Давайте прочтем, что же написано в секретном письме.

Приказом от 9 мая 2014 года в ознаменование успешного завершения военных испытаний наградить весь личный состав медалями «За мужество, отвагу, смелость и решительность».

Благодарю за службу! Поздравим друг друга троекратным «Ура!»

**Конспект открытого занятия
кружковой работы по физкультуре «Крепыш»
с использованием нетрадиционного оборудования
«Путешествие на необитаемый остров»**

Воспитатель: Михайлева Е.Н.

ст.Лысогорская.

Программное содержание:

Оздоровительные задачи:

1. Сохранять и укреплять здоровье детей.
2. Формировать правильную осанку и развивать все группы мышц.
3. Продолжать работу по профилактике плоскостопия.

Образовательные задачи:

1. Развивать двигательные способности детей и физические качества (быстроту, силу, выносливость, гибкость, подвижность в суставах, ловкость).
2. Формировать у детей умения и навыки правильного выполнения движения.

Воспитательные задачи:

1. Воспитывать эмоционально-положительное отношение и устойчивый интерес к нетрадиционным формам оздоровления и самостоятельной двигательной деятельности.
2. Воспитывать чувство уверенности в себе и доброжелательное отношение друг к другу.

Здоровьесберегающие технологии:

- ароматерапия
- игровой стретчинг
- китайская оздоровительная система цигун (упр. сянгун)
- дыхательная гимнастика
- фонопедические упражнения
- подвижные и спортивные игры;
- гимнастика ортопедическая.
- музыкотерапия.

Ход занятия

Воспитатель: Ребята, я сегодня получила загадочную посылку (показывает). Она даже пахнет чем-то приятным. Посмотрите здесь конверт, я чувствую, что от него исходит необыкновенный аромат. Как вы думаете, что это за запах?

Дети: Пахнет какими-то фруктами.

Воспитатель: А может кто-то догадался, что это за фрукты?

Дети: апельсин, кокос.

Воспитатель: Да, мне тоже так показалось. Хотите узнать, от кого это письмо и что здесь написано?

Дети: Да.

Воспитатель (читает): “Дорогие ребята! Меня зовут Робинзон Крузо. Я попал на необитаемый остров и живу здесь, уже очень давно. Но мне хочется домой, а местные жители меня не отпускают. Мне очень нужна ваша помощь”.

Ребята, как вы думаете, кто не отпускает Робинзона домой? Кто живёт на острове, если он необитаемый?

Дети: Животные, птицы.

Воспитатель: А какие животные могут жить на необитаемом острове?

Дети: жирафы, обезьяны.

Воспитатель: Наверное, вы правы. Ну что поможем Робинзону, отправимся в путь?

Дети: Да!

Воспитатель: Жизнь без приключений неинтересна. А вы хотите веселых приключений? и отправиться в поход. Для этого надо превратиться в Робинзонов. Итак, произносим волшебное заклинание (*закрывают глаза*).

Раз, два, три – повернись,
В Робинзонов превратись.

Дети повторяют несколько раз, взрослые тем временем надевают на головы детям газетные пилотки.

Проводится вводная часть занятия.

Воспитатель: Ребята, чтобы отправиться на необитаемый остров, давайте сделаем упражнения, которые нам помогут настроиться на путешествие, сосредоточиться, собраться с силами и перенестись на остров.

ЗАНЯТИЕ ИГРОВЫМ СТРЕТЧИНГОМ «БАБОЧКА»

- Усиливает внутриполостное давление, что оказывает сильное воздействие на органы брюшной полости. Создавая общее напряжение в ногах и бедрах, стимулирует действие подкожных нервов.
- (И.п. – сесть в позу прямого угла, согнуть ноги в коленях, соединить стопы. Колени развести. Руками обхватить стопы ног, спина прямая. Опустить развернутые колени до пола. Задержаться нужное время. Поднять колени с пола. Дыхание произвольное, движения динамичные.)

ЗАНЯТИЕ ИГРОВЫМ СТРЕТЧИНГОМ «ВЕТОЧКА»

Улучшает гибкость позвоночника, способствует увеличению роста. (И.п. - лечь на спину, ноги вместе, носки вытянуты. Руки в упоре сзади на предплечьях. Не сгибая колени, медленно поднять ноги в вертикальное положение, стараясь сохранять носки вытянутыми. Задержать нужное время. Вернуться в и.п. Вдох в 1-й фазе, выдох во 2-й.)

(И.п.- стоя, руки вперед. Одной рукой растягивать связки ладони другой руки, выставленной вперед. Локти не сгибать! Тоже другой рукой.)

(И.п. – сидя, ноги скрестно, «по-турецки». Наклониться в правую сторону, положив правую

руку на колено левой ноги, а левую руку тянуть к колену правой ноги через голову.

Сянгун(Направление древнейшей китайской оздоровительной системы цигун. Способствует физической и психологической релаксации. Во время упражнения предложить детям вызывать в своем воображении картинки – мыслеобразы, объясняя им, что они должны быть яркими, такая работа развивает фантазию и образное мышление).

"Пружинки" – стоя, руки согнуты в локтях перед собой, ладони направлены друг на друга, перпендикулярно к телу. Плавно развести кисти рук в стороны, а затем свести так, чтобы между ладонями оставалось 3-5см, мыслеобразы - между ладонями находится светящаяся пружинка. Ощущения - тепло, покалывания в ладонях.

"Ветерок" – стоя, ладони перед собой и направлены друг на друга, пальцы перпендикулярны к телу. Площадь между ладонями равна 10см. Начать одновременное широкое плавное движение рук вправо, влево, не сближая ладоней, туловище не подвижно. Мыслеобраз – представить, как под дуновением теплого ветерка колыхнутся листья деревьев.

"Золотой шар" – стоя, руки согнуты в локтях перед собой, ладони округлены и направлены друг на друга (держат шар). Начать движение рук слева направо, как бы рисуя круг. Мыслеобраз – представить, что в руках находится золотой шар, из которого исходит солнечная энергия. И вот мы с вами уже на острове.

Инструктор: Ну, вот мы с вами и на острове.Посмотрите, как красиво вокруг. Какой чистый воздух, давайте подышим им. Ведь перенеслись мы с вами очень далеко.

Дети выполняют фонопедическое дыхательное упражнение

Здесь наверняка водятся львы, давайте представим, что мы маленькие львята.

1. Упражнение «Лев». Дети растопыривают пальцы-когти и изображают рычание льва, готового к нападению.
2. Упражнение «Лев готовится к прыжку». Произносить звук «Р-Р-Р», напрягая все тело.
3. Упражнение «Лев охотится». Дети двигаются пружинящим шагом и хватают добычу то слева, то справа, делая одновременно вдох.
4. Произнесение звука «р-р-р» вызывает крупную вибрацию тканей организма, что улучшает в нем кровоток, стимулируя обменные процессы, улучшает отхождение мокроты.

Инструктор: Ой, ребята, посмотрите сюда. Здесь лежит какая-то бутылка. Может это Робинзон Крузо, оставил нам в помощь послание. Давайте посмотрим.

Друзья, что это?

Дети:ещё одна часть карты.

Воспитатель: Рассматривают карту. Посмотрите вокруг острова одна вода, что это?

Дети: океан.

Воспитатель: Но на карте больше ничего нет. Что же делать? Давайте отправимся к океану и посмотрим, может там будет ещё какая-то подсказка? Пойдём мы с вами по лесной тропинке, которая должна вывести нас к океану. Идти нужно аккуратно по каменной дорожке по следам, по кочкам.

Ходьба по массажным дорожкам (*проводится под щебетание птиц*). Тропинка очень узкая, поэтому идти нужно ровно, хорошо работая руками. Молодцы! Все лесные птицы удивляются, как мы красиво переставляем ноги." (*Ходьба в колонне по одному*)

"Ой, а сейчас тропинка извивается, как змейка, идем осторожно!" (*ходьба змейкой*)

Воспитатель: Ребята вы, наверное, проголодались давайте подкрепимся, смотрите, сколько здесь бананов.

"Встали на носочки, руки вверх подтягиваемся, достаём бананы. Нам нужно торопиться.

"Идём дальше друг за другом, идём красиво, ноги поднимаем высоко, голову держим прямо" Слышите, как шумит океан. "Вот наконец-то мы и дошли." (*Аудиозапись*)

Воспитатель: Посмотрите ребята, кто это на берегу.

Дети: Осьминог.

Воспитатель: У него есть карта. Нам нужно обязательно её добыть. Мне кажется, он спит, давайте потихоньку пройдем между его ножек, чтобы он не проснулся, делаем это на носочках и стараемся, чтобы не разбудить осьминога.. Колени поднимаем выше, проходим на носочках. (Ребята обходят осьминога, инструктор берёт карту)

Ура карта у нас!!!! (рассматривают её с детьми)

Воспитатель: У нас на пути следующее препятствие.

Дети: лабиринт.

(проходят лабиринт)

Воспитатель: Какие вы молодцы. Справились с таким сложным заданием. Наверное, вы устали. Давайте отдохнём.

Массажные упражнения с шишками:

Шишками плотное поглаживание от плеча до кисти, массаж ладоней.

Вращательные движения шишками по спине Массаж ступни.

Воспитатель

"После такого отдыха на полянке мы чувствуем себя бодро и весело. Можно дальше продолжать своё путешествие. Давайте шишки сложим в корзинку. Посмотрите, в корзине лежит ещё одна часть карты. Давайте посмотрим, куда же нам идти дальше.

(рассматривают карту)

Смотрите, кто-то стоит у нас на пути.

Дети: Жираф

Воспитатель: Мне кажется, он заскучал. Может быть, мы с ним поиграем?

Дети: да!!!

Проводится игра

Игра «Попади в цель».

Игра «подлезания под дугой»

Воспитатель: Какие молодцы, жирафу очень понравилось играть с вами. А в благодарность он нам дал ещё одну часть карты.

Рассматривают.

Друзья, посмотрите мы у цели, указатель на карте подсказывает, что нам надо торопиться.

А вот и шалаш Робинзона Крузо.

Выходит Робинзон.

-Ребята, как я вам рад. Вы не побоялись преодолеть все препятствия и нашли меня, а это значит, что вы очень добрые и смелые. Я вижу, что вы очень устали. Отдохните и послушайте, как красиво поют птицы на этом острове.

Проводится релаксация на фоне тихой спокойной музыки под стихотворение:

“Закроем дети глазки.

Представим, что мы в сказке.

Мы, словно цветы, на поляне лесной,

Согреты солнцем, умыты весной.

Мы тянемся вверх, лепестки, раскрывая,

И ласковый ветер нас тихо качает,

И нежные песни нам птицы поют,

И соки земные нам силы дают”.

Воспитатель: Ребята, а ведь мы с вами уже дома, открывайте глаза. Вот какое чудо произошло с нами. **Робинзон:** А вот вам и гостинец с острова, на котором я жил (детям раздаются бананы).

Комплексы дыхательной гимнастики

№ 1

Жуки

Дети сидят на стульях, воспитатель произносит: «Ж-ж-ж, - сказал крылатый жук, - посиж-ж-ж-у».

Дети обнимают себя за плечи, произносят: «Поднимуся, полечу; громко, громко зажу-ж-ж-ж-у».

Дети разводят руки в стороны и перемещаются по залу с произнесением звуков «ж-ж-ж-ж-ж» (2 – 3 мин)

№ 2

Котят

Дети произвольно перемещаются на четвереньках (пролезают, подлезают, преодолевают различные препятствия), произнося на выдохе «мяу-мяу»

№ 3

Котят и собачки

Дети делятся на 2 группы «котят» и «собачки». Воспитатель предлагает котят ходить на носочках мурлыча «мяу-мяу»; по сигналу собачки со словами «гав-гав» не позволяют им это сделать, ловят котят двумя руками. Если котят успели присесть, собачки их не трогают. При повторной игре дети меняются ролями.

№ 4

Самолёты

По команде воспитателя «заводятся моторы» - произносятся на выдохе «р-р-р-р»; летают самолёты – «ж-ж-ж-ж»; разворачиваются на виражах – «у-у-у-у»; садятся на посадку – «ух-ух-ух».

№ 5

Медвежонок

Дети ложатся на спину, руки – под головой; выполняют глубокий вдох через нос, на выдохе – похрапывают». Воспитатель комментирует: «Медвежата спят в берлоге...» «Мишка проснулся, потянулся, перевернулся». Дети выполняют движения, потягиваются, сгибают ноги в коленях к животу, выполняя при этом глубокий выдох через нос; переворачиваются и ... опять «засыпают, похрапывая».

№ 6

Надуй шарик

Дети выполняют имитацию надувания воздушных шариков: дыхание ртом короткое, отрывистое, губы вытянуты трубочкой, произносить «ф-ф-ф-ф»; воспитатель предлагает им поиграть с настоящими воздушным шариком.

«Шар сдулся». Набрать воздух носом. Длинный, долгий выдох «ш-ш-ш-ш». В конце – хлопок в ладоши.

№ 7

Паровоз с грузом

Дети сидят на полу в кругу. По сигналу они перекидывают мяч друг другу (грузят вагоны).

«Погрузка закончена», когда мяч прошёл по кругу. Дети выполняют движения руками (имитация езды паровоза) с произношением на выдохе чух-чух-чух (до 1 мин). После чего паровоз останавливается, (произносятся на выдохе ш-ш-ш-ш) как можно дольше.

Выполняется глубокий вдох через нос (набрались сил ... и начинается разгрузка вагонов) –

передаётся мяч по кругу в другую сторону. (игра продолжается 3 – 4 минуты)

№ 8

Поймай пчёлку

Дети стоят в кругу, воспитатель в центре круга. В руках у воспитателя прутик (длина около 1 м), на котором привязана «пчёлка». Воспитатель поворачивается на месте, проводя пчёлку над головой детей. Дети ловят пчёлку с произнесением «ж-ж-ж-ж».

№ 9

Пузырь

Дети встают в круг, взявшись за руки, и произносят вместе с воспитателем:

Раздувайся пузырь,

Раздувайся тугой,

Оставайся такой,

Да не лопайся.

Произнося слова, дети постепенно расширяют круг. После слов: «пузырь лопнул», дети опускают руки и произносят «пух»; после чего «надувается» новый пузырь.

№ 10

Снежинки и ветерок

Дети делятся на две команды «снежинки» и «ветерок». Снежинки кружаться, бегают на носочках; «ветерок» в это время отдыхает. После слов «ветер проснулся», дети на выдохе произносят «ш-ш-ш-ш» и снежинки прячутся от ветра, оседают.

№ 11

Солнышко и дождик

Воспитатель говорит: «Солнышко, можно гулять». Дети перемещаются по залу (бегают, подпрыгивают и пр.). На слова «дождь пошёл» - дети приседают и на выдохе произносят: «Кап-кап-кап-кап».

№ 12

Спрятался

Дети сидят на стульях. Воспитатель произносит слова, под которые выполняются движения: пальчик о пальчик тук-тук-тук,

ножками быстренько туп-туп-туп,

личико спрятали – ух (закрыли лицо руками).

При повторной игре дети произносят слова вместе с воспитателем.

№ 13

Сугробы

По залу расставлены различные препятствия (сугробы). Дети преодолевают сугробы (перешагивают, перепрыгивают), произнося «туп-туп-туп» - дыхание через нос. по команде «вьюга» - приседают и на выдохе произносят: «С-с-с-с» (2 – 3 мин).

№ 14

Часики

Встать прямо, н. врозь, р. опустить. Размахивая прямыми р. вперёд и назад, произносить «тик-так». (10 – 12 раз)

№ 15

Трубач

Сесть, кисти р. сложить в трубочку, поднять почти вверх. Медленно выдыхая, громко произносить «п-ф-ф». (4 – 5 раз)

№ 16

Петух

Встать прямо, н. врозь, р. опустить. Поднять р. в стороны, а затем хлопнуть ими по бёдрам. Выдыхая, произносить «ку-ка-ре-ку» (5 – 6 раз)

№ 18

Насос

Встать прямо, н. вместе, р. опущены. Вдох, затем наклон туловища в сторону – выдох, р. скользят вдоль туловища, при этом произносить «с-с-с-с». (6 – 8 наклонов в каждую сторону)

№ 19

Вырасти большой

Встать прямо, н. вместе, поднять р. вверх. Хорошо потянуться, подняться на носки – вдох, опустить р. вниз, опуститься на всю ступню – выдох. Выдыхая, произносить «у-х-х-х-х». (4 – 5 раз)

№ 20

Гуси

Медленная ходьба в течение 1 – 3 мин. Поднять р. в стороны – вдох, опустить вниз – выдох, произносить «г-у-у-у-у»

№ 21

Каша кипит

Сесть, одна р. на животе, другая – на груди. При втягивании живота сделать вдох, выдыхая, громко произносить «ф-ф-ф-ф» (3 – 4 раза)

№ 22

Дыши спокойно

Встать прямо, ноги слегка расставлены, руки внизу. Спокойно медленно дышать носом.

№ 23

Хомячки

Дети сильно надувают щёки, «как у хомячков» (дышат через нос) и ходят по залу. По сигналу кулачками надавливают на щёки, выпуская при этом воздух через рот «щёчки, как у детей».

№ 24

Цветочки

Дети располагаются произвольно (сидят, стоят); руки согнуты в локтях, пальцы сжаты в кулачки. По команде отводят в стороны сначала большие пальчики, затем указательные, средние, безымянные и мизинцы, при этом выполняется глубокий вдох через нос (цветок распустился). Затем также последовательно пальчики сжимаются в кулачки на выдохе (цветок закрылся).

Подвижные игры

Мышеловка 1

Дети делятся на две равные группы. Одна группа - "мышки". Они стоят в колонне один за другим. Со второй группы детей сделать 3 круга - это 3 "мышеловки". Дети, которые образуют мышеловки, берутся за руки и на слова воспитателя: "Мышеловка открыта" дети в кругу поднимают руки. Мышки пробегают сначала через одну мышеловку, а затем через вторую и т. д. На слово воспитателя: "хлоп" мышеловка закрывается (дети в кругу опускают руки). Мышки, которые остались в кругу считаются пойманными и становятся в круг. Игра заканчивается, когда все мыши будут пойманы. Выигрывает та мышеловка, где будет больше пойманных мышей. Игра повторяется. Дети меняются ролями.

Шоферы

С одной стороны площадки два "гаража" (начертить две параллельные линии на расстоянии 5 - 6 шагов одна от другой). На линиях сделать места для "автомобилей"; поставить кубики. В одном гараже стоят машины с красными рулями (на кубиках лежат красные кружки), а в другом - машины с зелеными рулями (на кубиках лежат зеленые кружочки). Дети - "шоферы", поделены на две равные группы, становятся лицом к своим машинам каждый возле своего руля, которые лежат на кубиках. Воспитатель, который выполняет роль милиционера, стоит на одинаковом расстоянии от двух гаражей и руководит движением машин. Когда он отводит левую руку в бок, дети - шоферы с гаража, стоящий с левой стороны, нагибаются, берут обеими руками руль и готовятся к выезду (колонкой). На поднятый вверх зеленый флажок дети выезжают из гаража и разъезжаются по всей площадке. На красный флажок останавливаются, на зеленый едут дальше. На слова воспитателя: "В гараж" машины возвращаются на свои места. Воспитатель отмечает внимательного шофера, который раньше всех вернулся в гараж. Затем воспитатель отводит руку в сторону и дети - шоферы, которые стоят с правой стороны, делают тоже самое.

Сова 2

С одной стороны площадки место для "бабочек" и "жучков". В стороне начертан круг - "гнездо совы". Выделенный ребенок - "сова" встает в гнездо. Остальные дети - "бабочки" и "жучки" встают за линией. Середина площадки свободна. На слово воспитателя: "день" бабочки и жучки летают (дети бегают по площадке). На слово воспитателя: "ночь" бабочки и жучки быстро останавливаются на своих местах и не шевелятся. Сова в это время тихо вылетает на площадку на охоту и забирает тех детей, которые пошевелились (отводит их в гнездо). На слово воспитателя: "день" сова возвращается в свое гнездо, а бабочки и жучки начинают летать. Игра заканчивается, когда у совы будет 2 - 3 бабочки или жучка.

Воспитатель отмечает детей, которые ни разу не были забраны совой в гнездо.

Стоп!

С одной стороны площадки за линией дети стоят в шеренге. На расстоянии 10 - 15 шагов от детей чертят круг (диаметром 2 - 3 м). Из детей выбирают одного ведущего, который становится в круг спиной к ним. Ведущий закрывает глаза и говорит: "Быстро иди, не отставай, стоп!" В то время, когда он говорит эти слова, дети большими шагами быстро идут вперед по направлению к ведущему. На слово "стоп!" все замирают на местах, ведущий быстро смотрит. Если ребенок не успел остановиться и встать ровно, ведущий снова ведет его к линии и он при повторении игры начинает двигаться снова от линии. Ведущий снова закрывает глаза и говорит те же слова, а дети дальше двигаются к ведущему в круг, и так до тех пор, пока кто - нибудь из детей не дойдет к ведущему в круг раньше, чем тот скажет "стоп!" Этот ребенок меняется местами с ведущим, и игра повторяется.

Пастух и волк

Из детей выбирают "пастуха" и "волка", остальные дети - "овцы". На одном конце площадки чертят "дом" для овец, на противоположной стороне площадки - поле, где будут пастись овцы. С боку стоит волк. Пастух ведет овец в поле. В поле овцы бегают, пасутся. На сигнал воспитателя: "волк!" овцы разбегаются по площадке и убегают в свой домик. Волк ловит овец. Пастух их защищает. Пойманную овцу волк отводит к себе. При повторении игры пастух, возвращаясь домой, освобождает пойманную волком овечку. Волк старается не допустить пастуха к овце и в то же время ловит остальных. Игра заканчивается, когда у волка будет несколько овечек (по договоренности).

Смени флажок

Дети делятся на 2 или на 4 одинаковые группы и встают перед линией в параллельные колонны, лицом в одну сторону. С противоположной стороны площадки перед каждой колонной лежит по одному обручу, в обручах флажки (например, зеленые). Каждому первому игроку в колонне дается флажок определенного цвета (например, синего). На сигнал воспитателя "раз" первые дети из колон (по одному ребенку с каждой) с синими флажками быстро бегут к обручам, Меняют синие флажки на зеленые, возвращаются на свои места и поднимают вверх зеленые флажки. Зеленые флажки передают вторым в своей колонне, сами встают в конце колонны. Колонна подходит к линии. Воспитатель снова дает сигнал, бегут вторые, затем третьи и т. д. Воспитатель каждый раз отмечает того, кто первый сменил флажок и правильно его положил. Игра продолжается до тех пор, пока каждый ребенок сколоны не сменил флажок. Выигрывает та колонна, которая качественно и быстро выполняла задание воспитателя. Игру можно повторить.

Палочка - стукалочка

С одной стороны площадки посадить детей, поделив их на одинаковые колонны. На расстоянии 1 - 2 шагов от них начертить линию, от которой дети будут бегать на противоположный конец площадки, где стоит стул. Под стулом лежит палочка. На линию выходят по одному из каждой колонны и на слово "раз" или "беги" бегут. Кто быстрее вытянит палочку, тот стучит и говорит: "Раз, два, три, палочка - стукалочка, стучи!", кладет палочку на место и садится на свое место. Колонна, в которой ребенок выиграл, получает флажок. Затем выходит вторая, третья пара и т. д. В конце игры подсчитываются флажки.

Выигрывает та колонна, которая имеет больше флажков.

Смелее вперед!

Дети делятся на две группы. Строятся в шеренгу и встают лицом к середине площадки. На первый сигнал одна группа поворачивается лицом в противоположный бок и марширует на месте, а вторая шеренгой идет вперед. На второй сигнал дети, которые маршировали на месте, поворачиваются и ловят тех, которые шеренгой шли вперед. Последние быстро убегают на свои места (за линию). Игра повторяется. Дети меняются ролями. Выигрывает та группа детей, в шеренге которой меньше пойманных детей.

Где кто живет?

Дети стоят в две шеренги на расстоянии 8 - 10 шагов одна от другой. Посередине между шеренгами начертить два круга, каждое 80 - 100 см диаметром; один круг - "двор", другой - "лес". В каждой шеренге есть одинаковые "птицы" и "животные". Каждый ребенок с первой шеренги выбирает себе название любой птицы или животного, которые живут в лесу, или названия домашних животных и птиц, которые ходят по двору. Такие же названия выбирает себе и вторая шеренга. Например, первые два ребенка в двух шеренгах - зайцы, вторые - кошки и т. д. Когда воспитатель называет домашних животных, дети, которые имеют названия этих животных, быстро бегут в лес. Например, на сигнал воспитателя "кукушки!" дети - "кукушки" из двух шеренг спешат в круг, которое является лесом; на сигнал "кошки" дети - "кошки" из двух шеренг спешат в круг, которое является двором. Воспитатель отмечает того ребенка из пары, который быстрее добегит до круга. Когда все дети будут в кругу, игра заканчивается.

К своему флажку

По середине площадки чертят 5 маленьких кругов один возле другого; В каждом кругу встает ведущий с флажком определенного цвета в руках. Дети делятся на 5 групп. Каждая группа имеет свой цвет, такой же самый, как у ведущего. На сигнал воспитателя ведущие по очереди ведут свои колонны на край площадки, маршируют в большом кругу, который был начерчен раньше. На слова воспитателя: "Ведущие на места!" Ведущие возвращаются в свои круги и незаметно меняются флажками, а дети продолжают ходить по большому кругу. На слова воспитателя: "К своим флажкам!" ведущие поднимают флажки вверх, а дети бегут к ним. Выигрывает та группа детей, которая быстрее найдет флажок своего цвета и встанет в колонну за ведущим. С каждой группы выбирают нового ведущего. Игра повторяется.

Хитрая лиса

Дети стоят в кругу плечо к плечу, заложив руки за спину. Воспитатель проходит сзади них и не заметно дотрагивается до любого ребенка. Ребенок, к которому дотронулся воспитатель, становится "хитрой лисой". Воспитатель предлагает кому -нибудь из детей внимательно посмотреть на своих товарищей, поискать глазами хитрую лису. Если ребенок сразу не найдет, то все дети спрашивают: "Хитрая лиса, где ты?" и внимательно следят за лицом каждого, покажется ли лисичка. После трех вопросов лиса отвечает: "Я тут!" и начинает ловить. Дети разбегаются в разные стороны. Когда лиса поймает 2 - 3 ребенка, игра заканчивается. При повторении выбирают другую лисичку.

Караси и щука 1

Половина детей образует круг (ставок). Дети стоят на расстоянии вытянутых рук в стороны один от другого. Воспитатель выбирает одного ребенка "щукой". Щука встает вне круга. Остальные дети - "караси" плавают (бегают) в середине круга - "ставка". На слово воспитателя: "щука!" ребенок быстро вбегает в круг (ставок) и старается словить карасей, которые спешат сесть или встать за товарища, который стоит в кругу. Щука ловит тех карасей, которые не успели спрятаться. Пойманных забирает с круга. Игра заканчивается, когда щука словит определенное количество карасей. Затем воспитатель выбирает новую щуку. Игра повторяется.

Выручай!

Дети стоят в кругу лицом в центр. Два ребенка, которых перед этим выбрали, выходят из круга и бегут: один ребенок убегает, другой - догоняет. Ребенок, который убегает, может спастись, встав сзади у кого -нибудь из детей, которые стоят в кругу, и сказать: "Выручай!" Тот ребенок, к которому обратились, должен убежать из круга и тоже встать сзади другого. Если ребенок не успеет встать, ее поймают. При повторении игры выбирают другую пару детей.

Квач, бери ленточку!

Дети стоят в кругу. Каждый ребенок получает ленточку, привязывает ее на пояс. В центр круга встает "квач", у него ленточки нет. На слова воспитателя: "Лови!" дети разбегаются по всей площадке, а "квач" догоняет детей и старается снять ленточки у детей. Ребенок, который остается без ленточки, не надолго выходит из игры. На слова воспитателя: "Раз, два, три, в круг вставайте!" дети становятся в круг, а "квач" подсчитывает количество снятых ленточек и возвращает их детям. Игра повторяется с новым "квачом" 3 - 4 раза. В конце игры воспитатель отмечает самого ловкого "квача".

Квач парами

Дети бегают по площадке, а ребенок - "квач" ловит их. Если кто -нибудь из детей подаст руку другому ребенку, которого догоняет "квач", и встанет с ним в пару, "квач" перестает его ловить.

Ловля бабочек

Из детей выбирается 4 "ловца". Они встают в пары и отходят к краю площадки в одно место. Остальные дети - "бабочки". На слова воспитателя: "Бабочки, бабочки в сад полетели" дети - "бабочки" летают - бегают по всей площадке. На слово воспитателя "ловцы!" два ребенка, держась за руки, стараются словить бабочку: окружить его, соединив свободные руки. Когда ловцы поймают бабочку, они его отводят на край площадки и сажают на скамейку. В это время остальные бабочки присаживаются на корточки. На слова: "Бабочки, бабочки в поле полетели" дети - "бабочки" прыгают по всей площадке. Их ловит другая пара ловцов. Когда будет поймано 4 - 6 бабочек, подсчитывают, сколько поймала каждая пара. Затем выбирают другие ловцы

Ищи ведущего!

Выбирают 4 - 5 ведущих, между которыми распределяют всех игроков. Дети становятся в круг, ведущий в центре круга (сколько ведущих столько кругов). Каждый должен хорошо знать своего ведущего. Взявшись за руки, дети маршируют вокруг своего ведущего. "На прогулку!" говорит воспитатель. Ведущие остаются на своих местах, а дети гуляют по всей площадке. На команду "стоп!" все останавливаются и закрывают глаза. В это время за указаниями воспитателя ведущие меняются местами, причем так тихо, чтобы дети не могли догадаться, куда перешел их ведущий. "Ищи ведущего!" и каждая группа детей спешит построится в круг возле своего ведущего. Воспитатель отмечает, какая группа детей это

сделала быстрее. Игра повторяется.

Не ошибись!

Дети, поделены на две одинаковые колонны, стоят на одном конце площадки пред линией. На противоположном конце площадки напротив каждой колонны на линии лежат по 3 разноцветных кубика, а на расстоянии 2 - 3 шагов от кубиков (справа и слева) лежат такие же разноцветные кубики. На слово воспитателя "раз" первые дети в колоннах бегут по прямой к кубикам, берут один из них, отбегают в сторону (один вправо, другой - влево) и берут кубик такого же цвета, как и в руке, с двумя кубиками одного цвета, возвращаются на место и поднимают вверх. Выигрывает тот ребенок, который первый поднял кубики одного цвета вверх, вернувшись на место. Затем дети возвращаются, кладут кубики на места и идут в конец своей колонны. Воспитатель отмечает, кто лучше выполнил задание. Потом на линию выходят вторые, третьи и т. д.

Дидактический материал представлен:

- Картотека подвижных игр.
- Картотека дыхательной гимнастики.
- Картотека точечных массажей и самомассажей.
- Картотека упражнений на релаксацию.
- Картотека упражнений с нетрадиционным оборудованием.

Материально-техническое оснащение занятий:

- гимнастические: стенки скамейки доски кубы палки;
- мягкие модули: кубы, цилиндры, призмы;
- дуги для подлезания;
- для профилактики плоскостопия: ребристые дорожки, камешки;
- стойки для прыжков;
- напольные и настенные мишени;
- мячи разных размеров, массажные;
- кубики;
- скакалки;
- мешочки с песком;
- флажки;
- кочки;

Использование нетрадиционного оборудования на физкультурных занятиях"

Цветные полосы

Изготовлены из листов тонкого поролона, размером 0,5*1,5 м., обшитых яркой тканью разных цветов (желтого, сиреневого, голубого, красного, сиреневого). Они собраны на металлической проволоке, протянутой вдоль зала, закрепленной к стене и оконному проему с помощью крючков на концах проволоки. "Полоски" можно раздвигать на любые расстояния.

Рекомендуемые игровые упражнения:

"Пройди и не задень" – различные виды ходьбы, бега, прыжков;

- на носиках, пятках, внешней стороны стопы с различными положениями рук между полотен;

- приставным шагом, правым и левым боком "змейкой";

- с предметом на голове;

- элементы спортивных игр (ведение мяча)

Аналогично проводятся упражнения с бегом.

"Прокати в ворота" Прокатывание мячей в парах сквозь "ворота" из полосок (из исходных положений сидя и стоя).

"Точный пас"

Перебрасывание мячей в парах (разными способами) через проволоку.

Коррекционная задача:

Активизация зрительных функций с помощью ориентиров - "полосок".

Пропедевтическая ширма – изготовлена из ткани, размером 1,7*5,5 м, собранной на металлической проволоке; крепится с помощью крючков на противоположных стенах зала на высоте 1,7 м. По длине ширмы в чередующемся положении распределены отверстия-мишени, диаметром 18 см. и продольные "разрезы", обработанные контрастной по цвету к ширме бейкой, служащей ориентиром.

Рекомендуемые игровые упражнения:

"Меткий стрелок" Метание мячей, мешочков (из разных исходных положений) в парах, командах, через отверстия мишени.

"Ты мне -я тебе"

Перебрасывание мячей (пластмассовых, резиновых) через проволоку и ловлей его ковшиком-дуршлячком.

- упражнения в перекладывании и ловле мяча в отверстие – мишени даются детям с более сложной зрительной патологией.

- различные виды ходьбы, бега - аналогичны упражнениям с "цветными полосками".

Коррекционная задача:

Развитие глазомера, прослеживание движений взором.

"Триола"

По форме напоминает музыкальный инструмент с аналогичным названием.

Изготовлено из палых цилиндров, выполненных из картона, оклеенных яркой декоративной пленкой разных цветов, уменьшающихся по высоте. Трубки-цилиндры в верхней части нанизаны на металлическую проволоку, которая вмонтирована в стену с угла, и передвигаются по ней. Ребенок, стоя лицом к "Триоле" должен "попасть" палкой-шестом в центр трубки и передвинуть ее слева-направо до конца и наоборот.

Рекомендуемые игровые упражнения:

"Попади в цель" Развитие ловкости, выработка осанки, укрепление мышц плечевого пояса.

Коррекционная задача;

Локализация, сосредоточение, прослеживающие функции глаз.

Для соревновательных упражнений изготовлены:

"Цветные кольца"

Разных диаметров, передвигающихся по параллельно натянутым шнурам, закрепленных на противоположных сторонах зала с помощью гимнастической палки, которая служит ориентиром-меткой.

Рекомендуемые игровые упражнения:

Эстафеты, типа "Кто быстрее?"; командные игры.

Коррекционная задача:

Сосредоточение, прослеживание движений взглядом.

Для снятия зрительного утомления, мышечного напряжения, релаксации, используется ("Успей за огоньком").

контурный рисунок, расположенный на потолке, где дети, лежа на полу, с помощью лазерной указки наблюдают за "огоньками".

Коррекционная задача:

Глазодвигательные функции, прослеживание движений взглядом.

Массажер "Орешки".

Состоит из плотно нанизанных на леску (длина 25 см) капсул "киндер-сюрпризов", с боков по две ручки (использованные фломастеры). Использование: При массаже шеи, головы, верхнего плечевого пояса, спины, груди, ног.

"Волшебные колпачки".

Изготовлены из картона, в виде конуса, разных цветов (по цвету ориентиров физкультурных групп) с контрастными полосками.

Рекомендуемые игровые упражнения, использование:

В игре "Не потеряй колпачок"

- для ходьбы в равновесии, "змейкой" по гимнастической скамейке, шнуру, канату, брускам, полу;
- для подлезания;
- для различных игр и эстафет;
- в качестве цветных ориентиров.

В игре "Поймай мячик"

- для подбрасывания и ловли мяча;
- для перебрасывания мяча в парах из разных исходных положений

· в прокатывании мяча по полу и, забегая вперед, поймать его колпачком.

В игре "Попади в цель"

- в прокатывании малого мяча рукой или ногой, пытаясь сдвинуть или перевернуть колпачок с места.

"Лыжи"

Изготовлены из использованных пластиковых бутылок, с вырезанными отверстиями в форме стопы вдоль бутылки; ребенок, надев "лыжи" выполняет скользящие движения, имитируя движения лыжника.

Таким образом: использование нестандартного оборудования и пособий способствует комплексному физическому воспитанию и закреплению достижений коррекционно-восстановительной работы.

У детей развиваются зрительное восприятие, пространственная ориентировка, мелкая моторика и мускулатура, активизируются зрительные функции.

Комплекс гимнастики с использованием массажных дорожек.

«Прогулка в лес».

Утром солнышко встаёт

Петушок за тем поёт:(дети строятся друг за другом)

«Быстро дети просыпайтесь

И ко мне все собирайтесь,

Становитесь друг за другом,

Мы сейчас пойдём по кругу!».

Как у наших у ворот чудо – дерево растёт.(ходьба по ребристой части «дерева» с целью профилактики плоскостопия)

Ни цветочки на нём, ни листочки на нём,

А любимые фрукты на нём. (ходьба по кроне дерева, массаж стоп)

Мы по дереву пойдём, свои ножки разомнём.

Что- то колется нам в ножки,

Ой – колючая дорожка, (ходьба по колючей дорожке оказывает стимулирующее действие на биоактивные точки стоп)

Я большой не зареву,

По колючкам я пройду.

На полянке муравьи, ты на них не наступи,

На носочки поднимайся, (ходьба по коврику на носочках, для развития координации движений).

В путь – дорогу отправляйся.

Между «муравьями».

Впереди течёт река, направляемся туда (ходьба по дорожке с пуговицами оказывает корригирующее воздействие на стопы.)

По дорожке мы пройдем, прямо к речке подойдем.

В этом месте глубоко, а до пляжа далеко.

Вот дошли мы до воды, сколько камушков смотри, (ходьба по резиновой дорожке с деревянными бусинами развивает координацию движений, улучшает кровоснабжение стоп.)

В воду ноги опускаем, свои ножки закаляем.

Наступили на песочек, побежали на носочках.(ходьба на носочках)

Руки дружно опустили и на пяточках засемили.(ходьба на пяточках)

А теперь пришли мы в лес, полный сказок и чудес. (ходьба с наклонами, опуская руки в низ)

Как красиво поют птички, сколько вкусной землянички.

День уходит на покой, вот и мы пришли домой. (салятся на стульчики, дыхательная гимнастика)

Комплекс «В гостях у солнышка»

Вводная часть

Дети заходят в зал.

Воспитатель. Посмотрите, как светло и тепло в зале. Знаете почему? Очень просто, мы с вами в гостях у солнышка (проводится игра «Солнечный зайчик»). Солнечный зайчик заглянул тебе в глаза - закрой их. Он побежал дальше по лицу нежно погладь его ладонями: на лбу, носу, щеках, подбородке. Поглаживай ак-куратно голову, шею, живот, руки, ноги, чтобы не спугнуть зайчика. Он забрался за шиворот - погладь его и там. Он не озорник - он просто любит и ласкает тебя, а ты погладь его и подружись с ним.

Ходьба врассыпную за солнечным зайчиком. Бег врассыпную. Ходьба в колонне по одному (по 15 секунд).

Построение в круг.

Основная часть

1. «Улыбнись солнышку». И.п. - стоя, ноги слегка расставлены, руки на плечах. Правую ногу и правую руку вперед, ладошка вверх, улыбнуться. Вернуться в и.п. То же самое другой рукой и ногой. Вернуться в и.п. (Три раза.)

Указание. Быть внимательным, четко выполнять задание; одновременно действовать правой рукой и правой ногой».

2. «Играем с солнышком». И.п. - сидя, ноги согнуты в коленях, руками обхватить колени. Поворот на 360 градусов, переступая ногами. Вернуться в и.п. (Пять раз?).

Указание. При повороте руками себе не помогать.

3. «Играем с солнечными лучами». И.п. - сидя, ноги вместе, руки опущены. Развести ноги в стороны, ладошками хлопнуть по коленям. Вернуться в и.п. (Шесть раз.)

Указание. Ноги в коленях не сгибать.

4. «Отдыхаем на солнышке». И.п. - лежа на спине, ноги согнуты в коленях и прижаты к груди. Перекатиться на правый бок. Вернуться в и.п. Перекатиться на левый бок. Вернуться в и.п. (Три раза в каждую сторону.)

5. «Ребятишкам радостно». И.п. - ноги вместе, руки на поясе. Прыжки (десять) чередовать с ходьбой.

Указание. Прыгать высоко, легко.

Заключительная часть

Ходьба в колонне по одному (15 секунд). Подвижная игра «Солнышко и дождик» (по команде «Солнышко» дети бегают по залу, по команде «Дождик» -приседают).

Ходьба по залу в медленном темпе (15 секунд). Дыхательное упражнение «Дуем на солнышко» (15 секунд).

Прощание с солнышком, возвращение в группу.

«Белочка»

Вводная часть

Дети в спортивной форме заходят в физкультурный зал. Воспитатель предлагает отгадать загадку:

«Хожу в пушистой шубке, живу в густом лесу. В лесу на старом дубе орешки я грызу».

Дети. Белочка.

Воспитатель. Правильно, белочка.

Надевает шапочку белочки, проводит зарядку.

Ходьба в колонне по одному (15 секунд). Ходьба на носочках (10 секунд). Ходьба приставным шагом назад (10 секунд). Бег обычный (20 секунд). Ходьба врассыпную (10 секунд). Построение врассыпную.

Основная часть

1. «Белочка проснулась». И.п. – ноги вместе, руки опущены. Подняться на носки, руки вперед, вверх, Вернуться в и.п. (Пять раз).

Указание. «Покажем белочке, какая у нас красивая спинка».

2. «Белочка моет лапки». И.п. - сидя, ноги врозь, руки в стороны. Руки перед грудью - помыть лапки. Вернуться в и.п. (Шесть раз).

Показ и объяснение воспитателя

3. "Грызет орешки". И.п. - стоя, ноги слегка расставлены, руки опущены. Присесть, вернуться в и.п. (Шесть раз).

Показ ребенка.

4. "Греется на солнышке". И.п. – лежа на животе, руки под подбородком. Согнуть в колене одну ногу. Вернуться в и.п. То же другой ногой. (По три раза каждой ногой.) Дыхание произвольное.

Индивидуальные указания. Поощрения.

5. «Белочка прыгает с ветки на ветку». И.п. - то же, руки на поясе. Прыжки вперед, назад (шесть – восемь раз, остановка).

Заключительная часть

Ходьба в колонне по одному (30 секунд).

4. «Ходьба за белочкой». При ходьбе повторить скороговорку: «Ой, как сыро, сыро, сыро от росы, росы, росы» (сначала медленно, затем быстрее). Поблагодарить белочку за зарядку.

Дети возвращаются в группу.

Комплекс «Цирковые медвежата»

Вводная часть

Дети заходят в зал. Им предлагается загадка: «Кто в лесу глухом живет, не-уклюжий, косилапый. Летом ест малину, мед, а зимой сосет он лапу».

Дети. Медведь.

Воспитатель. Правильно, медведь. А в цирке вы были? И, наверное, цирковых медвежат видели? А сегодня мы сами станем цирковыми медвежатами.

Воспитатель предлагает каждому ребенку-медвежонку занять стульчик - цирковое место.

Ходьба вокруг стульчиков (20 секунд). Бег вокруг стульчиков (20 секунд). Ходьба вокруг стульчиков (10 секунд).

Основная часть

1. «Сильные медвежата». И.п. - сидя на стуле, ноги слегка расставлены, руки в стороны. Руки к плечам. Вернуться в и.п. (Пять раз).

Указание. Вперед медвежата не наклоняются.

2. «Умные медвежата». И.п. - сидя на стуле, ноги слегка расставлены, руки на поясе. Наклониться в одну сторону, вернуться в и.п. Наклониться в другую сторону, вернуться в и.п. (По три раза в каждую сторону.)

Показ и объяснение воспитателя.

3. «Медвежата отдыхают». И.п. - сидя на стуле, ноги слегка расставлены!

Вдох левой ноздрей, правая закрыта. Вдох правой, левая - закрыта (Три раза).

Показ и объяснение воспитателя.

4. «Хитрые медвежата». И.п. – стоя руками держаться за спинку стула. Присесть («Спрятались медвежата»). Вернуться в и.п. (Шесть раз.)

Индивидуальные указания. Поощрения.

5. «Веселые медвежата». И.п. – стоя рядом со стулом, руки на поясе. Перепрыгивания (восемь прыжков) в чередовании с ходьбой (Три раза.) Показ ребенка.

Заключительная часть

«Устали лапки медвежат». Масса рук и ног — постукивание по ногам и кам пальцами, поглаживание (20 секунд)

«Прощание медвежат с гостями Наклоны вперед с глубоким выдохом (15 секунд).

Ходьба по залу (15 секунд).

Воспитатель. Медвежата заслуживают вкусную еду. Но перед ней необходимо вымыть лапки.

Комплекс «Зимушка-зима» (с упражнения по профилактике зрительных расстройств и элементами дыхательной гимнастики)

Вводная часть

Дети заходят в зал.

Воспитатель. Какое время года сейчас? (Ответы?) Чем вам нравится зима! (Ответы?) Давайте

покажем, как нравится зимушка-зима. Гуляем по зимней дороге.

Ходьба по залу в колонне по одному (10 секунд). Ходьба парами, не деря за руки (10 секунд). Бег врассыпную секунд). Ходьба врассыпную (10 секунд). Построение в круг.

Основная часть

1. «Падает снег». И.п. - стоя, ноги слегка расставлены, руки опущены. Руки в стороны, вверх, подняться на носочки и вернуться ви.п. (Пять раз.)

Указание. Хорошо потянуться.

2. «Греем руки». И.п. - сидя, ноги врозь, руки за спиной. Руки перед грудью согнутые в локтях. Подуть на них: 1,2 - вдох; 1-4 - выдох. Вернуться в и.п. (Пять раз).

Указание. Выдох должен быть длиннее вдоха.

3. «Глазки устали от снега». И.п. - стоя, ноги слегка расставлены, руки опущены. Присесть, поморгать глазами, закрыть их, поморгать глазами, посмотреть вверх. Вернуться в и.п. (Три раза.)

4. «Холодно от мороза». И.п. - сидя, ноги врозь, руки в упоре сзади. Согнуть ноги в коленях, подтянуть их к груди, обхватить руками. Вернуться в и.п. (Пять раз.)

5. «Детвора рада зиме». И.п. - стоя, ноги слегка расставлены, руки на поясе.

Восемь-десять подскоков на месте в чередовании с ходьбой. (Два раза.)

Указание. Прыгать легко.

Заключительная часть

Бег по залу врассыпную (20 секунд), Дыхательное упражнение «Дуем на снежинки» (три раза): 1,2 — вдох; 1-4 - выдох, Ходьба по залу врассыпную (15 секунд).

Дыхательно-звуковая гимнастика « Полет на Луну»

При выполнении упражнений вдох делается через нос, рот закрыт.

«Запускаем двигатель». И.п. - стойка ноги врозь, руки перед грудью, сжаты в кулаки. Вдох - и.п.; выдох - вращать согнутые руки (одна вокруг другой) на уровне груди; при этом на одном вдохе произносить: «Р-р-р-р». Повторить четыре-шесть раз.

«Летим на ракете». И.п. - стоя на коленях, руки вверх, ладони соединить над головой. Вдох - и.п.; долгий выдох — покачиваться из стороны в сторону, перенося тяжесть тела с одной ноги на другую, протяжно произносить: «У-у-у-у-у». Повторить четыре-шесть раз.

«Надеваем шлем от скафандра». И.п. - сидя па корточках, руки над головой сцеплены н замок. Вдох - и.п.; выдох - развести руки в стороны, произнести: «Чик». Повторить четыре-шесть раз.

«Пересаживаемся в луноход». И.п. - узкая стойка, руки вдоль туловища. Вдох -и.п.; выдох - полный присед, руки вперед, произнести: «Ух!». Повторить четыре-шесть раз.

«Лунатики». И.п. - стоя на коленях, руки согнуты в локтях и разведены в стороны, пальцы врозь. Вдох - и.п.; выдох — наклонить туловище в сторону, произнести: «Хи-хи», Повторить по три-четыре раза в каждую сторону.

«Вдохнем свежий воздух на Земле». И.п. -ноги врозь, руки вдоль туловища. Вдох - через стороны поднять руки вверх; выдох -руки плавно опустить, произнести: «Ах!». Повторить четыре-шесть раз.

Самомассаж ладоней («зимой очень холодно, поэтому мы добудем огонь, чтобы согреться»). И.п. - сидя в постели, ноги скрестно. Быстро растирать свои ладони до появления тепла. Затем теплыми ладонями «умыть» лицо. Повторить три-четыре раза.

Профилактика плоскостопия

Ходьба босиком по корригирующим дорожкам («закаляемся и гуляем босиком по заснеженным дорожкам»).

Комплекс упражнений, проводимых в положении сидя на стульчиках («согреем замерзшие ножки после прогулки по снегу»): ноги вытянуть вперед, сжимать и разжимать пальцы на ногах; ноги вытянуть вперед, тянуть ноги то носками, го пятками; ноги вытянуть вперед и соединить, «рисовать» ногами в воздухе различные геометрические фигуры (круг, квадрат, треугольник); ноги поставить всей ступней на пол, поднимать ноги на носки, максимально отрывая пятки от пола; из того же и.п. поднимать вверх пальцы ног, не отрывая ступни от пола. Каждое упражнение повторить шесть- восемь раз.

Профилактика нарушений осанки

Упражнение «Сосулька». Вис на вытянутых руках на турнике детского спортивного комплекса или на рейке гимнастической стенки спиной к ней; при этом туловище держать прямо, ноги вместе. Постепенно увеличивать время выполнения упражнения (индивидуально для каждого ребенка).

Дыхательно-звуковая гимнастика «Новый год»

При выполнении всех упражнений вдох делается через нос, рот закрыт.

«Бьют часы 12 раз». И.п. - стоя, ноги врозь, руки вверх, сцеплены в замок. Вдох-и.п.; выдох - наклониться в сторону, сказать: «Бом!». Повторить 12 раз.

«Елочка нарядная». И.п. - стоя, руки вдоль туловища, кисти в стороны. Вдох -приподняться на носки, немного развести руки л стороны; выдох - поворот туловища» сторону, полуприсед, руки в и.п., сказать: «Ах!». Повторить три-четыре раза в каждую сторону.

«Хлопушка». И.п.,- стоя на коленях, руки вдоль туловища. Вдох - развести руки в стороны, выдох - опустить вниз, хлопнуть в ладоши, сказать: «Хлоп!*. Повторить шесть-восемь раз.

«Дует Дед Мороз». И.п. - сидя на корточках, ладони сложить «трубочкой» вокруг рта. Вдох - и.п.; на выдохе протяжно сказать: "«У-у-у-у-у». Повторить шесть-восемь раз.

КОМПЛЕКС ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИХ УПРАЖНЕНИЙ №1 (без предметов)

«ВСПОМНИМ ЛЕТО»

1

«НАРИСУЕМ СОЛНЫШКО»

И.П.: ноги слегка расставить, руки за спину.

«Рисуем» солнышко, круговые движения головы.

8-10раз

2

«СОЛНЫШКО ВЗОШЛО»

И.П.: о.с., руки опущены.

1-руки в стороны; 2-руки вверх;

3-посмотрели на руки; 4-и.п.

8-10раз

3

«ЗАСТРЕКОТАЛИ КУЗНЕЧИКИ»

И.П.: ноги слегка расставлены, руки в стороны (слегка).

1-правое плечо вверх; 2-левое;

3-4-плечи вниз;

8-10раз

4

«СДУЕМ ОДУВАНЧИКИ»

И.П.: ноги на ш.п., руки за спиной.

1-надуем щеки; 2-наклон вперед(выдыхаем)

6-8раз

5

«ПОДСОЛНУХ»

И.П.; ноги слегка расставлены, руки на поясе.

1,3-поворот вправо, развести руки.

2,4-и.п.

8-10раз

6

«КОЛОКОЛЬЧИК»

И.П.; ноги вместе, руки на поясе.

Полуприседание, наклон головы вправо (влево)

«динь-дон»

8-10раз

7

«КОШКА ДОБРАЯ И ЗЛАЯ»

И.П.: стоя на четвереньках.

1-округлить спину, голова вниз.

2-прогнуть спину, голову вверх «Мяу»

4-браз

8

«ЖУКИ»

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

1-круговые движения ног (медленно-быстро)

2-отдых.

3- круговые движения ног (быстро - медленно)

4-браз

9

«ЗАЙЧИКИ БЬЮТ В БАРАБАНЧИКИ»

Прыжки на двух ногах.

КОМПЛЕКС ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИХ УПРАЖНЕНИЙ №2 (НА ГИМНАСТИЧЕСКИХ СКАМЕЙКАХ)

1

И.П.: сесть верхом на скамейку, ноги согнуть, руки опущены.

1-руки в стороны;

2-руки вверх;

3-посмотреть на руки – вдох;

4-руки в стороны, вниз - выдох;(5-6 раз)

8-10раз

2

И.П.: сесть верхом на скамейку, ноги согнуть, руки за голову

1-поворот вправо, руки в стороны, ладони кверху;

3- поворот влево, руки в стороны, ладони кверху;

2,4-и.п. (5-7 раз)

8-10раз

3

И.П.: сесть с одной стороны скамейки, ноги вытянуть вдоль скамейки, руками держаться за её край сзади.

1-подтянуть ноги к груди;

2-голову наклонить к ногам - выдох;

3-голову поднять - вдох;

4- ноги выпрямить, хорошо оттянуть носки;(6-8 раз)

8-10раз

4

И.П.: сесть с одной стороны скамейки, ноги вдоль скамейки, руки за голову, спина прямая;

1-наклон вперёд;

2-коснуться руками носков - выдох;

3-выпрямиться - вдох;

4-руки за голову;(5-6 раз)

6-8раз

5

И.П.: встать на скамейку, ноги вместе, ступни параллельно, руки внизу.

1-присесть;

2-отвести руки назад;

3-спрыгнуть со скамейки на пол;

4-руки вперед;(6-8 раз)

Повернуться лицом к скамейке.

Вернуться в исходное положение.

8-10раз

6

И.П.: встать около скамейки, руки опущены, спина прямая.

1-руки через стороны вверх - вдох;

2-встать на носочки, посмотреть на руки;

3-опуститься с носочков;

4-руки через стороны вниз, наклон вперед – выдох;

8-10раз

КОМПЛЕКС ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИХ УПРАЖНЕНИЙ №4 (С МЯЧАМИ)

1

«Круговорот»

И.П.: о.с. мяч в обеих руках, руки опущенные вниз:

1-4-круговые движения головы вправо (влево);

8-10раз

2

«Подтянись»

И.П.: о.с. мяч в обеих руках, руки опущенные вниз:

1-руки перед собой;

2-руки над головой;

3-встать на носочки, посмотреть на мяч;

4-и.п.;

6-8 раз

3

«Вперед-назад»

И.П.: о.с. ноги на ширине плеч, мяч перед грудью (локти в стороны):

круговые движения кисти вперед – назад

8-10раз

4

«Повороты с мячом»

И.П.: ноги на ширине плеч, мяч перед грудью (локти в стороны):

1,3-поворот вправо, влево;

2,4-и.п.;

8-10 раз

5

«Наклоны»

И.П.: ноги узкой дорожкой, руки опущены, мяч в руках;

1-руки перед собой;

2-наклон вперед (положить мяч на пол);

3-выпрямиться, руки перед собой;

4-и.п.;

8-10раз

6

«Поднимись»

И.П.: лежа на спине, руки вдоль туловища, ноги согнуты, мяч под коленями;

1-поднять туловище, обнять колени; 2-и.п.;

4-6раз

7

«Поскачи»

И.П.: о.с., руки с мячом перед собой:

1-прыжок, ноги широкой дорожкой, руки с мячом вверх;

2-прыжок, ноги вместе, руки с мячом перед собой;

(8-10 раз), чередуя с ходьбой на месте.

8

«Прокати мяч»

И.П.: сидя на полу, скрестив ноги, мяч переел собой, спина прямая;

1-наклониться вправо, провести мячом по полу, подальше от себя;

2- наклониться влево, провести мячом по полу, подальше от себя;

8-10раз

КОМПЛЕКС ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИХ УПРАЖНЕНИЙ №5
(с мешочком)

1

«Круговорот»

И.П.: о.с. мешочек в правой руке, руки опущенные вниз:

1-4-круговые движения головы вправо (влево);

8-10раз

2

«Переложки мешочек»

И.П.: о.с. мешочек в правой руке, руки опущенные вниз:

1-руки в стороны;

2-руки перед собой передать

мешочек в левую руку;

3-руки в стороны;

4-и.п.;

6-8 раз

3

«Наклоны»

И.П.: о.с. руки опущены, мешочек в правой руке;

1-руки перед собой;

2-наклон вперед, передать мешочек

в левую руку;

3-выпрямиться, руки перед собой;

4-и.п.;

8-10раз

4

«Мешочек под коленом»

И.П.: о.с., руки опущены, спина прямая;

Высокое поднятие колена, под коленом передать мешочек из правой в левую руку;

8-10 раз

5

«Приседание»

И.П.: о.с., пятки вместе носки врозь, мешочком на голове;

Приседание с мешочком на голове, колени в стороны, руки перед грудью;

8-10раз

6

«Волна»

И.П.: стойка на коленях, руки на поясе, мешочек на голове;

1-сед на пол вправо, руки влево; 2-и.п.

4-браз

7

«Лодочка»

И.П.: лежа на животе, руки вдоль туловища, мешочек впереди;

Прогнуться.

4-браз

8

«Поскачи»

И.П.: о.с., руки опущены, мешочек перед собой:

1-прыжок, ноги широкой дорожкой, руки вверх - хлопок;

2-прыжок, ноги вместе, руки опущены; чередуя с ходьбой на месте.

8-10раз

Самомассаж

С целью повышения интереса детей к занятиям, предлагается проводить их в сюжетно-игровой форме, представляя себя, например, просыпающимися медвежатами. преподаватель рассказывает сказку, а ребята ее представляют, выполняя разнообразные приемы массажа. До тех пор, пока ребята не выучат приемы, рассказ должен сочетаться с показом.

Сюжет сказки периодически необходимо менять, сохраняя порядок приемов массажа. Просыпаться может барсук, енот, кот... Герой может не просыпаться, а готовиться к каким-либо спортивным или иным достижениям, например, к выступлению в зверином театре, встрече деда Мороза, иным событиям, значимым для детей.

Методика проведения

Методика изложена на примере сюжета весеннего пробуждения медвежат.

1. Зима. Маленькие медвежата спят в берлоге, свернувшись калачиком, обняв ноги руками, лобиками уткнувшись в коленки.

Исходное положение лежа на боку в группировке.

2. Пришла весна. Светит яркое солнце. Снег тает. В берлоге становится сыро, не уютно. Медвежата перекатываются с боку на бок, перекатываются на спинке от головы к хвосту и обратно. Сыро...

Перекаты в группировке с боку на бок, перекаты на спине по 4 раза.

3. Надо просыпаться. Медвежата сели, потеряли друг о друга ладошки, начали будить пальчики.

Потирание ладоней 4-6 раз.

Поочередное циркулярное растирание пальцев по 4-6 раз, растяжение пальцев по оси 1-2 раза, массаж боковых поверхностей пальцев 4-6 раз, сухое «умывание» рук 1-2 раза, круговое растирание запястий 2-4 раза.

4. Разбудили пальчики, начали приводить в порядок передние лапки. Погладили шерсть на передних лапах по тыльной поверхности до плеча, по ладонной - до пальчиков. Сначала легко гладим, не прикасаясь к коже. У медведя шерсть длинная, густая. Сначала разглаживаем самый верхний слой. Потом поглубже слой шерсти, уже чуть прикасаемся к коже. А теперь плотно прижимаем ладошки к телу. Постучали слабо сжатым кулачком чтобы хорошо проснулись лапочки.

Бесконтактный массаж, ладонное плоскостное поглаживание, растирание, поколачивание верхних конечностей по ходу энергетических каналов слабо сжатым кулачком. Все приемы проводим 1-2 раза.

5. Вновь потеряли друг о друга ладошки, начинаем будить голову. Погладили себя по голове от затылка к темени, от ушей к темени, ото лба к темени. Простучали слабо сжатым кулачком по тем же направлениям. Подергали себя за волосики - проверили медвежата, крепко ли держится их шерсть и вновь погладили.

Граблеобразное поглаживание, прерывистая вибрация и непрерывистая вибрация, потягивая за волосы, граблеобразное поглаживание волосистой части головы. Все приемы проводим 2-4 раза.

6. Потерли ладошки и подушечками пальцев легко погладили лоб над бровями снизу вверх. Погладили поверх шерсти. Кожа едва чувствует прикосновение, но остается совершенно гладкой. Ладонками погладили лоб от середины в стороны.

Ладонное плоскостное поглаживание лба по ходу лобной мышцы и лобной фасции 2-4 раза.

7. Потерли ладошки и погладили брови от центра в стороны подушечками 1-2 пальцев.

Щипцеобразное поглаживание бровей 2-4 раза.

8. Пора будить глаза. Шея у медведя не очень хорошо двигается, двигать будем только глазами. Медвежонок увидел первую бабочку, следит за ней. Поглядели на вдох - вверх, на выдох - вниз, на вдох - вправо, на выдох - влево, на вдох - влево, на выдох - вправо, сделали большие круги глазами по часовой стрелке, против часовой стрелки. Все движения медленные, сочетаются с дыханием. А теперь быстро-быстро и легко поморгали, представили что веки - это крылья бабочки.

Упражнения для глаз выполняем с максимальной комфортной амплитудой по 1-2 раза медленные, 4-8 раз быстрые.

9. Медвежата потеряли лапы и умыли мордочки снизу вверх, не прикасаясь к ним, поверх шерсти.

Бесконтактный массаж лица 1-2 раза.

Начинаем будить уши. Уши - очень важный для медведя орган. Медвежата тщательно будят уши. Потерли ладони друг об друга 4-6 раз. Подергали оба ушка за верхние края вверх, за мочки вниз, за серединку назад по 4-6 раз. Большим и указательным пальцами гладим, разминаем и гладим завитки ушей по 1-2 раза. Кончиком указательного пальца круговыми движениями 2-4 раза массируем внутреннюю часть ушной раковины. Разогреваем трением ладошки и массируем ушные раковины вперед-назад 2-4 раза, при движении вперед заворачиваем ушную раковину. Делаем вилочку из 2 и 3 пальцев и массируем уши снизу вверх 4-6 раз.

Самомассаж ушей.

11. Будим шею и надплечья. Потерли ладони друг об друга. Погладили заднюю поверхность шеи, надплечья сверху вниз правой и левой лапками поочередно, поразминали шею и

надплечья в тех же направлениях по 2 раза.

Ладонное плоскостное поглаживание, разминание задней поверхности шеи, надплечий.

12. Медвежата славно поработали. Они довольны. Переплели пальчики, прижали лапки ладошками к груди - вдох, повернули ладошки наружу, потянули лапочки вперед - выдох. Прижали ладошки к груди - вдох, повернули ладошки от себя, потянулись лапками вверх - выдох. Почувствовали, как расправляется спинка, растут медвежата.

Упражнения на растяжение мягких тканей верхних конечностей, межлопаточной области.

13. Пришла очередь просыпаться и задним лапкам. Сели поудобнее, потерли ладони друг о друга и будим пальчики на одной задней лапке: растираем, двигаем каждый пальчик, чтобы он проснулся.

Поочередное циркулярное растирание пальцев 4- 6 раз, растяжение пальцев по оси 1-2 раза, массаж боковых поверхностей пальцев 4-6 раз, максимальное сгибание и разгибание их 1-2 раза.

14. Разбудили пальчики, начали приводить в порядок стопы. Погладили подошвы 2-4 раза, постучали их слабо сжатым кулачком 1-2 раза и опять погладили и растерли кулачком в направлении от пальцев к пятке и обратно 2-4 раза. Погладили тыльную поверхность стопы от пальцев к голеностопному суставу 2 раза, тщательно растерли ее 2-4 раза. Нашли выше пяточки сухожилие, взяли его в щепотку с одной стороны большим пальцем, а с другой - остальными и растерли вверх-вниз 4-6 раз. Взяли стопу за пальчики и поворачивали внутрь и наружу по 4 раза.

Ладонное и гребнеобразное поглаживание, растирание подошвенной, ладонное поглаживание, растирание тыльной и боковых поверхностей стопы, щипцеобразное поглаживание, растирание области ахиллова сухожилия, пассивные движения в голеностопном суставе.

Повторили то же с другой лапкой.

15. Разбудили стопы, будим задние лапки. Выпрямили ноги. Похлопали икрами ног по полу, поочередно слегка сгибая колени, 2-4 раза. Максимально напрягли мышцы ног, стопы под прямым углом, т.е. пальцы ног направлены вверх. Расслабили ноги. Потерли ладони друг о друга. Погладили колени вокруг надколенников 2 раза, растерли ладонями 2-4 раза, слегка посмещали надколенники вверх, вниз, в стороны по 1-2 раза.

16. Погладили шерсть на задних лапах по наружной поверхности - к стопе, по внутренней - к туловищу. Сначала легко гладим, не прикасаясь к коже, по шерсти 1-2 раза. Потом поглубже слой шерсти, уже чуть прикасаемся к коже 1-2 раза. И, наконец, плотно прижимает ладошки к телу. Постучали по ножкам слабо сжатыми кулачками в тех же направлениях 1-2 раза. Потянули задние лапки пальцами вперед, теперь - пяточками вперед, а теперь - одну пальцами, а другую пяточкой вперед и наоборот. Вот и готовы лапки бегать, прыгать и играть.

Медвежата играют.

Разделились на пары, встали на четвереньки лицом друг к другу. Округлили спинку,

потянули спинку кверху, пошипели; прогнули спинку, повиляли хвостиками. Выпрямили ноги, потянули хвостики кверху, кто выше поднимет свой хвост? Прогнули спинку, повиляли хвостиками. Повернули пятки вправо, пальцы влево, выпрямили ноги, потянули кверху хвостики, порычали; прогнули спинку, повиляли хвостиками. Повернули пятки влево, пальцы вправо, потянули кверху хвостики, порычали; прогнули спинку, повиляли хвостиками.

Теперь медвежата полностью проснулись, размялись. Они готовы к играм, соревнованиям, прогулкам, словом всему, что им предложит жизнь.

Настрои для релаксации

В использовании приёмов релаксации важно придерживаться техники поэтапного перехода в состояние расслабления. Упражнения рекомендуется выполнять в сопровождении приятной,

спокойной музыки.

1 этап

Лечь удобно и расслабиться.

2 этап

Прочувствовать и «осмотреть» всё своё тело мысленным взором, вызывая чувство тепла, и последовательно «осмотрев» все его части: голову, руки, ноги, туловище. Желательно при этом закрыть глаза.

3 этап

Ощущение приятного тепла, удовольствия, покоя, комфорта от расслабленного тела.

Вводная часть перед каждым настроем

Дети ложатся на ковёр, устраиваются поудобнее. Руки вытянуты вдоль туловища, расслаблены. Ноги прямые, не скрещенные. Играет тихая спокойная музыка.

Ведущий. «Ложитесь поудобней. Закройте глаза. Дышим спокойно и ровно. Дадим нашим ногам и рукам отдохнуть, вытянем и расслабим их. Давайте помолчим и прислушаемся к звукам вокруг себя... (пауза). Прислушайтесь к вашему дыханию... (пауза) Дыхание ровное и спокойное. Позвольте своему телу расслабиться и отдохнуть... (пауза). Послушайте, что я хочу вам рассказать...»

Релаксационные настроения

“Воздушные шарики”

Представьте себе, что все вы – воздушные шарики, очень красивые и весёлые. Вас надувают и вы становитесь всё легче и легче. Все ваше тело становится лёгким, невесомым. И ручки лёгкие, и ножки стали лёгкие, лёгкие. Воздушные шарик поднимаются всё выше и выше. Дует тёплый ласковый ветерок, он нежно обдувает каждый шарик ... (пауза – поглаживание детей). Обдувает шарик ..., ласкает шарик ... Вам легко, спокойно. Вы летите туда, куда дует ласковый ветерок. Но вот пришла пора возвращаться домой. Вы снова в этой комнате. Потянитесь и на счёт «три» откройте глаза. Улыбнитесь своему шарiku.

“Облака”

Представьте себе тёплый летний вечер. Вы лежите на траве и смотрите на проплывающие в небе облака – такие белые, большие, пушистые облака в голубом небе. Вокруг всё тихо и спокойно, вам тепло и уютно. С каждым вздохом и выдохом вы начинаете медленно и плавно подниматься в воздух, всё выше и выше, к самым облакам. Ваши ручки лёгкие, лёгкие, ваши ножки лёгкие. Все ваше тело становится лёгким, как облачко. Вот вы подплываете к самому большому и пушистому, к самому красивому облаку на небе. Ближе и ближе. И вот вы уже лежите на этом облаке, чувствуете, как оно нежно гладит вас, это пушистое и нежное облако ... (пауза – поглаживание детей). Гладит ..., поглаживает ... Вам хорошо и приятно. Вы расслаблены и спокойны. Но вот облачко опустило вас на полянку. Улыбнитесь своему облачку. Потянитесь и на счёт «три» откройте глаза. Вы хорошо отдохнули на облачке.

“Лентяи”

Сегодня мои дети много занимались, играли и наверное устали. Я предлагаю вам немного полениться. Представьте себе, что вы - лентяи и нежитесь на мягком, мягком ковре. Вокруг тихо и спокойно, вы дышите легко и свободно. Ощущение приятного покоя и отдыха охватывает всё ваше тело. Вы спокойно отдыхаете, вы ленитесь. Отдыхают ваши руки, отдыхают ваши ноги ... (пауза – поглаживание детей). Отдыхают ручки у ..., отдыхают ножки у ... Приятное тепло охватывает всё ваше тело, вам лень шевелиться, вам приятно. Ваше дыхание совершенно спокойно. Ваши руки, ноги, всё тело расслаблено. Чувство приятного покоя наполняет вас изнутри. Вы отдыхаете, вы ленитесь. Приятная лень разливается по всем телу. Вы наслаждаетесь полным покоем и отдыхом, который приносит вам силы и хорошее настроение. Потянитесь, сбросьте с себя лень и на счёт «три» откройте глаза. Вы чувствуете себя хорошо отдохнувшими, у вас бодрое настроение.

“Водопад”

Представьте себе, что вы стоите возле водопада. Чудесный день, голубое небо, тёплое солнце. Горный воздух свеж и приятен. Вам дышится легко и свободно. Но водопад наш необычен, вместо воды в нём падает мягкий белый свет. Представьте себе, что вы стоите под этим водопадом и почувствуйте, как этот прекрасный белый свет струится по вашей голове. Вы чувствуете, как он льётся по лбу, затем по лицу, по шее... Белый свет течёт по вашим плечам ..., помогает им стать мягкими и расслабленными ... (пауза – поглаживание детей). А нежный свет течёт дальше по груди у ..., по животу у ... Пусть свет гладит ваши ручки, пальчики. Свет течёт и по ногам и вы чувствуете, как тело становится мягче и вы расслабляетесь. Этот удивительный водопад из белого света обтекает всё ваше тело. Вы чувствуете себя совершенно спокойно, и с каждым вдохом вы всё сильнее расслабляетесь. А теперь потянитесь и на счёт «три» откройте глаза. Волшебный свет наполнил вас свежими силами и энергией.

Релаксационные упражнения для снятия напряжения с мышц туловища, рук, ног

“Спящий котёнок”

Представьте себе, что вы весёлые, озорные котята. Котята ходят, выгибают спинку, машут хвостиком. Но вот котята устали...начали зевать, ложатся на коврик и засыпают. У котят равномерно поднимаются и опускаются животики, они спокойно дышат (повторить 2 – 3 раза).

“Шишки”

Представьте себе, что вы – медвежата и с вами играет мама – медведица. Она бросает вам шишки. Вы их ловите и с силой сжимаете в лапах. Но вот медвежата устали и роняют свои лапки вдоль тела – лапки отдыхают. А мама – медведица снова кидает шишки медвежатам... (повторить 2 – 3 раза)

“Холодно – жарко”

Представьте себе, что вы играете на солнечной полянке. Вдруг подул холодный ветер. Вам стало холодно, вы замёрзли, обхватили себя руками, голову прижали к рукам – греетесь. Согрелись, расслабились...Но вот снова подул холодный ветер...(повторить 2–3 раза).

“Солнышко и тучка”

Представьте себе, что вы загораете на солнышке. Но вот солнце зашло за тучку, стало холодно – все сжались в комочек чтобы согреться (задержать дыхание). Солнышко вышло из-за тучки, стало жарко – все расслабились (на выдохе). Повторить 2 – 3 раза.

“Драгоценность”

Представьте себе, что вы держите в кулачках что-то очень ценное, дорогое для вас и кто-то хочет у вас это отнять. Вы сжимаете кулачки все крепче и крепче...ещё крепче, уже побелели косточки, кисти начинают дрожать... Но вот обидчик ушёл, а вы разжимаете свои кулачки, пальцы становятся расслабленными, кисти рук спокойно лежат на коленях... они отдыхают... (повторить 2-3 раза).

“Игра с песком”

Представьте себе, что вы сидите на берегу моря. Наберите в руки песок (на вдохе). Сильно сжав пальцы в кулак, удержать песок в руках (задержка дыхания). Посыпать колени песком, постепенно раскрывая кисти и пальцы. Уронить бессильно руки вдоль тела, лень двигать тяжелыми руками (повторить 2-3 раза).

“Муравей”

Представьте себе, что вы сидите на полянке, ласково греет солнышко. На пальцы ног залез муравей. С силой натянуть носки на себя, ноги напряжены, прямые. Прислушаемся, на каком пальце сидит муравей (задержка дыхания). Сбросим муравья с ног (на выдохе). Носки идут вниз – в стороны, расслабить ноги: ноги отдыхают (повторить 2-3 раза).

Релаксационные упражнения для снятия напряжения с мышц лица

“Улыбка”

Представьте себе, что вы видите перед собой на рисунке красивое солнышко, рот которого расплылся в широкой улыбке. Улыбайтесь в ответ солнышку и почувствуйте, как улыбка переходит в ваши руки, доходит до ладоней. Сделайте это ещё раз и попробуйте улыбнуться пошире. Растягиваются ваши губы, напрягаются мышцы щек... Дышите и улыбайтесь..., ваши руки и ладони наполняются улыбающейся силой солнышка (повторить 2-3 раза).

“Солнечный зайчик”

Представьте себе, что солнечный зайчик заглянул вам в глаза. Закройте их. Он побежал дальше по лицу. Нежно погладьте его ладонями: на лбу, на носу, на ротике, на щечках, на подбородке. Поглаживайте аккуратно, чтобы не спугнуть, голову, шею, животик, руки, ноги. Он забрался за шиворот – погладьте его и там. Он не озорник – он ловит и ласкает вас, а вы погладьте его и подружитесь с ним (повторить 2-3 раза).

“Пчелка”

Представьте себе теплый, летний день. Подставьте солнышку ваше лицо, подбородок тоже загорает (разжать губы и зубы на вдохе). Летит пчелка, собирается сесть кому-нибудь на язык. Крепко закрыть рот (задержка дыхания). Прогоняя пчелку можно энергично двигать

губами. Пчелка улетела. Слегка открыть рот, облегченно выдохнуть воздух (повторить 2-3 раза).

“Бабочка”

Представьте себе теплый, летний день. Ваше лицо загорает, носик тоже загорает – подставьте нос солнцу, рот полуоткрыт. Летит бабочка, выбирает, на чей нос сесть. Сморщить нос, поднять верхнюю губу вверх, рот оставить полуоткрытым (задержка дыхания). Прогоняя бабочку можно энергично двигать носом. Бабочка улетела. Расслабить мышцы губ и носа (на выдохе) (повторить 2-3 раза).

“Качели”

Представьте себе теплый, летний день. Ваше лицо загорает, ласковое солнышко гладит вас (мышцы лица расслаблены). Но вот летит бабочка садится к вам на брови. Она хочет покачаться как на качелях. Пусть бабочка качается на качелях. Двигать бровями вверх – вниз. Бабочка улетела, а солнышко пригревает (расслабление мышц лица) (повторить 2-3 раза).