

Управление образования администрации г. Кемерово
Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение № 183
Детский сад присмотра и оздоровления «Жемчужина»
(МБДОУ № 183 «Детский сад присмотра и оздоровления»)

ПРИНЯТА
на заседании
Педагогического совета
Протокол № 90
от «30» 08-2023 г.

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МБДОУ №183
«Детский сад присмотра и оздоровления» и
Г.М. Петрова
Приказ № 10
от «30» 08-2023 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

«Здоровячок»

(для детей дошкольного возраста от 3 до 7 лет)
Срок реализации программы: 1 год

Разработчик:
Челбогашева О.Л.,
инструктор по ФИЗО

Кемерово, 2023

СОДЕРЖАНИЕ

РАЗДЕЛ 1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ.....	3
1.1 Пояснительная записка.....	3
1.2 Цель и задачи программы.....	8
1.3 Содержание программы.....	9
1.4 Планируемые результаты.....	17
РАЗДЕЛ 2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ.....	18
2.1 Календарный учебный график.....	18
2.2 Условия реализации программы.....	18
2.3 Определение результатов освоения программы.....	21
2.4 Оценочные материалы.....	21
2.5 Методические материалы.....	22
2.6 Список литературы.....	24
ПРИЛОЖЕНИЯ.....	25

РАЗДЕЛ 1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

1.1 Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Здоровячок» имеет оздоровительную направленность и составлена в соответствии со следующими нормативными документами:

- Законом Российской Федерации от 29.12.2012 г № 273-ФЗ «Об образовании в РФ»;
- Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (Распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 г. № 678-р);
- Письмо Министерство и образования науки РФ от 18.11.2015 г. № 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы);
- Постановление Государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Федеральный проект «Успех каждого ребенка» (протокол заседания проектного комитета по национальному проекту «Образование» от 07 декабря 2018 г. №3);
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (Распоряжение Правительства РФ от 29 мая 2015 года №996-р);
- Устав локальные акты учреждения МБДОУ № 183 «Детский сад присмотра и оздоровления».

Программа оздоровительной направленности.

Актуальность программы заключается в том, что оздоровление подрастающего поколения – одна из приоритетных задач современного образования. Проблема состоит в том, что зачастую выявление нарушений опорно-двигательного аппарата специалистами узкого профиля проходит в то время, когда ребенок находится на пороге школы. Поэтому ребенку уже невозможно оказать своевременную коррекционную помощь. Вырастить здоровых, красиво сложенных детей – непростая задача. Осанку ребенка необходимо формировать с самого раннего возраста, как в семье, так и в детском дошкольном учреждении.

Для профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата детей большое значение имеют оздоровительные занятия, которые улучшают физическое развитие, а также воспитывают у ребенка правильное положение тела, обеспечивающего частичную разгрузку позвоночника.

Отличительные особенности программы заключаются в том, что она состоит из трех разделов: знания о спортивно-оздоровительной деятельности, физическое совершенствование с оздоровительной направленностью, контрольные испытания и врачебный контроль.

В дошкольном учреждении занятия показаны всем детям, имеющим постоянные или временные отклонения в состоянии здоровья. В соответствии с выше изложенным, понимая необходимость совершенствования процесса профилактики плоскостопия и нарушений осанки у дошкольников, в целях укрепления опорно-двигательного аппарата детей дошкольного возраста, разработана данная программа по оздоровительной физкультуре.

Дополнительная общеразвивающая программа разработана для детей дошкольного возраста. В ее содержание входит большое количество физических упражнений, нацеленных на содействие правильному физическому развитию детей, имеющих отклонения в здоровье, а именно: нарушение осанки, плоскостопие. Учебный материал программы

предполагает не только исправление дефектов в физическом развитии дошкольников, но и укрепление здоровья детей. В основное содержание программы входят:

- упражнения различной направленности, развивающие физические способности дошкольников;
- подвижные игры, формирующие умение к анализу и принятию решений, что положительно сказывается на развитии оперативного мышления и умственного развития ребенка в целом.

Учебный материал, представленный в программе, доступен младшим дошкольникам, соответствует их возрастным особенностям и, в значительной степени, может восполнить недостаток движения, а также поможет предупредить умственное переутомление и повысить работоспособность детей во время обучения. В ее реализации участвуют не только младшие дошкольники, имеющие отклонения в физическом развитии (нарушение осанки, неправильное развитие сводов стопы), но и дошкольники, стремящиеся улучшить физическое развитие и физическую подготовленность. Набор в группу проводится на основании медицинских заключений и желания родителей (законных представителей) детей посещающих детский сад. Основным содержанием программы являются общеразвивающие упражнения на развитие силы, гибкости, упражнения на дыхание, для профилактики плоскостопия и подвижные игры, нацеленные на развитие у дошкольников координационных способностей. В программе предусмотрено регулярное отслеживание результатов воздействия упражнений на организм дошкольника посредством мониторинга физического развития и физической подготовленности. Запланированы воспитательные задачи: приучение к сознательной дисциплине, воспитание у дошкольников желания физического самосовершенствования.

Основные принципы реализации программы:

1. Принцип научности-подкрепление всех проводимых мероприятий, направленных на укрепление здоровья, научно обоснованными и практически апробированными методиками.

2. Принцип активности и сознательности-участие всего коллектива педагогов и родителей в поиске новых, эффективных методов и целенаправленной деятельности по оздоровлению детей.

3. Принцип комплексности и интегративности-решение оздоровительных и профилактических задач в системе всего учебно-воспитательного процесса и всех видов деятельности.

4. Принцип личностной ориентации и преемственности-организация и поддержание связей между возрастными категориями, учет разноуровневого и разновозрастного развития и состояния здоровья.

5. Принцип демократизации, гуманизации и индивидуализации-отказ от насилия, подавления личности, подчинения её педагогу, создающему условия, умело и осторожно направляющему развитие ребёнка.

6. Принцип гарантированной результативности-реализация прав и потребностей детей на получение необходимой психолого-педагогической помощи и поддержки, гарантия положительного результата независимо от возрастной категории детей и уровня их физического развития.

7. Принцип природосообразности -определение форм и методов воспитания на основе целостного психолого-педагогического знания о ребенке, его физиологических и психологических особенностях. Формирование у дошкольников стремления к здоровому образу жизни.

8. Программа строится с учетом принципов оздоровительной культуры:

✓ Индивидуализации. В методике и дозировке физических упражнений в зависимости от особенностей заболевания и общего состояния ребенка.

✓ Системности воздействия с обеспечением определенного подбора упражнений и последовательности их применения.

✓ Регулярности воздействия, которое обеспечивает развитие и восстановление функциональных возможностей организма.

✓ Длительности применения физических упражнений, поскольку восстановление нарушенных функций возможно лишь при условии длительного и упорного повторения упражнений.

✓ Постепенного нарастания физической нагрузки в процессе курса, в первые 7-10 дней нагрузка постепенно нарастает, затем выходит на определенное плато, затем постепенно снижается.

✓ Разнообразия и новизны в подборе и применении физических упражнений, целесообразно через каждые 2-3 дня обновлять 20-30% упражнений.

✓ Умеренности воздействия физических упражнений, продолжительность занятий 25-30 минут в сочетании с дробной физической нагрузкой.

✓ Соблюдение цикличности при выполнении физической нагрузки соответствии с показаниями, чередование упражнений с отдыхом, упражнениями на расслабление.

✓ Всестороннего воздействия на организм ребенка с целью совершенствования механизмов регуляции и адаптации к физическим нагрузкам.

✓ Учет возрастных особенностей при комплектовании групп детей с одинаковой патологией возрастной шаг должен составлять один год.

Основные направления программы:

- Профилактическое:

- решение оздоровительных задач всеми средствами физического воспитания;

- предупреждение острых заболеваний и проведение специальных, социальных и санитарных мер по профилактике и распространению инфекционных заболеваний.

- Организационное:

- организация здоровьесберегающей развивающей среды ДОУ;
- определение показателей физического развития, двигательной активности и подготовленности, критериев здоровья детей дошкольного возраста методами комплексной диагностики;
- изучение передового педагогического, медицинского и психолого-педагогического опыта по оздоровлению детей, отбор и внедрение эффективных методик и технологий.

Адресат программы:

- Программа предназначена для детей от 3 до 7 лет.
- Количество детей до 10 человек.
- Условиями набора детей в группу, является добровольное желание ребенка и его законных представителей. Воспитанник зачисляется с первого числа месяца, в любой период с сентября по май, после издания приказа заведующего МБДОУ №183 «Детский сад присмотра и оздоровления».
- Состав группы переменный.

Объем программы: составляет 72 часа в год.

Режим занятий: занятия проходят 2 раза в неделю, продолжительность занятия в соответствии с Санитарными правилами.

Форма обучения: очная.

1.2 Цель и задачи программы

Цель программы: содействие правильному физическому развитию, укрепление здоровья, формирование правильной осанки и исправление дефектов осанки, профилактика опорно-двигательного аппарата.

Задачи программы:

- развитие физических качеств, двигательных умений и навыков;
- развитие и формирование правильной осанки и правильного развития сводов стопы;

- формирование мышечного корсета;
- выработка силовой и общей выносливости мышц туловища;
- развитие координационных способностей;
- нормализация эмоционального тонуса;
- приобретение необходимых знаний в области лечебной физической культуры и их применение в повседневной жизни;
- воспитание потребности самостоятельно заниматься упражнениями лечебной гимнастики с целью укрепления здоровья и физического совершенствования.

В соответствии с выше изложенным, понимая необходимость совершенствования процесса профилактики плоскостопия и нарушений осанки у дошкольников, в целях укрепления опорно-двигательного аппарата детей дошкольного возраста, разработана данная программа по оздоровительной физкультуре.

1.3 Содержание программы Учебно-тематический план

№ п\п	Название раздела, темы	Количество часов			Форма контроля
		Всего	Теория	Практик а	
1	Знания о спортивно - оздоровительной деятельности (в процессе занятий)	2	2	-	Беседа, наблюдение
2	Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью	66	-	66	Наблюдение, Анализ результатов продуктивно

					й деятельности
3	Контрольные испытания	4	2	2	Наблюдение, Анализ результатов продуктивно й деятельности
	Итого:	72	4	68	

Содержание учебно-тематического плана

Месяц	Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические работы	Объём часов	Форма контроля
1. Введение				
Сентябрь	Знания о спортивно – оздоровительной деятельности (в процессе занятий)	Теоретическое занятие	2	Беседа, наблюдение
2. Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью				
Сентябрь	Упражнения дыхательной гимнастики, ОРУ для профил. плоскостопия, ОРУ	Практическая работа	6	Наблюдение, Анализ результатов продуктивной деятельности

	в положении сидя, подвижная игра «Кот и воробьи»			
Октябрь	Упражнения дыхательной гимнастики, ОРУ для профил. плоскостопия, ОРУ в положении сидя, подвижная игра «Лиса и зайцы».	Практическая работа	6	Наблюдение, Анализ результатов продуктивной деятельности
Октябрь	Упражнения дыхательной гимнастики, ОРУ для профил. плоскостопия, ОРУ в положении стоя и сидя, подвижная игра «Медведь и пчелы».	Практическая работа	6	Наблюдение, Анализ результатов продуктивной деятельности
Ноябрь	Упражнения дыхательной гимнастики, ОРУ для профил. плоскостопия, ОРУ в положении лежа на спине и животе, подвижная игра «Найди	Практическая работа	6	Наблюдение, Анализ результатов продуктивной деятельности

	гнездышко».			
Ноябрь	Упражнения дыхательной гимнастики, ОРУ для профил. плоскостопия, ОРУ в положении стоя и стоя на четвереньках, подвижная игра «Нам не страшен серый волк».	Практическая работа	6	Наблюдение, Анализ результатов продуктивной деятельности
Декабрь	Упражнения дыхательной гимнастики, ОРУ для профил. плоскостопия, ОРУ с гимнастическими палками, подвижная игра «Лошадки».	Практическая работа	6	Наблюдение, Анализ результатов продуктивной деятельности
Декабрь	Ходьба разными видами шага.		6	Наблюдение, Анализ результатов продуктивной деятельности
Январь	Занятия фитбол – гимнастика. Дать представления о		6	Наблюдение, Анализ результатов

	<p>форме и физических свойствах фитбола.</p> <p>Подвижная игра «У медведя во бору».</p>			продуктивной деятельности
	<p>Занятия фитбол – гимнастика.</p> <p>Научить сохранению правильной осанки при выполнении упражнений для рук и ног в сочетании с покачиваниями на фитболе.</p> <p>Подвижная игра «Кошки - мыши».</p>		6	Наблюдение, Анализ результатов продуктивной деятельности
Февраль	<p>Занятия фитбол – гимнастика.</p> <p>Научить выполнению комплекса ОРУ с исполнением фитбола в едином для всей группы темпе.</p> <p>Рекомендуемые упражнения:</p>		6	Наблюдение, Анализ результатов продуктивной деятельности

	<p>комплексы ОРУ в соответствии с возрастными требованиями к занимающимся.</p> <p>Подвижная игра «Лохматый пес».</p>			
Март /Апрель	<p>Занятия фитбол – гимнастика.</p> <p>Совершенствовать качество выполнения упражнений в равновесии.</p> <p>Подвижная игра «Огуречик - огуречик».</p>		6	Наблюдение, Анализ результатов продуктивной деятельности
Апрель	<p>Упражнения дыхательной гимнастики, ОРУ для профил. плоскостопия, ОРУ лежа и стоя на четвереньках, подвижная игра по желанию детей.</p> <p>Подвижная игра «Солнечные зайчики и тучка».</p>		2	Наблюдение, Анализ результатов продуктивной деятельности

3. Контрольные испытания				
Май	Контрольные испытания: наклон вперед из положения сидя на полу, челночный бег, прыжок в длину с места. Подвижная игра «Волк во рву».	Практическая работа	4	Наблюдение, Анализ результатов продуктивной деятельности

Содержание программы

1. Знания о спортивно-оздоровительной деятельности - 2 часа.

- Правила поведения на занятиях оздоровительной физической культурой, гигиенические требования. Техника безопасности во время занятий. Что такое лечебная физическая культура и ее роль в физическом развитии дошкольников, имеющих отклонения в здоровье. Что такое правильная осанка.

- Значение занятий на открытом воздухе, температурный режим.

- Правила приема воздушных и солнечных ванн. Правила проведения подвижных игр.

2. Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью – 68 занятий.

- Физические упражнения:

- *упражнения в положении стоя;*
- *упражнения в положении сидя;*
- *упражнения в положении лежа на спине и животе;*

- *упражнения в положении стоя на четвереньках и упражнения в равновесии;*
- *упражнения с гимнастическими палками;*
- *упражнения для формирования и закрепления правильной осанки;*
- *упражнения для профилактики и лечения начальных форм плоскостопия;*
- *упражнений дыхательной гимнастики.*

Упражнения на открытом воздухе: *ходьба ступающим шагом, спуски и подъемы на небольшие склоны.*

- Подвижные игры и игры малой подвижности: *«Мы веселые ребята», «Ловишки», «Хвостики», «Два Мороза», «Подковка», «Ручейки и озера», «Найди предмет», «Совушка», «Будь внимательней!».*

3. Контрольные испытания - 2 занятия.

Программа предусматривает несколько видов контроля:

1. *Предварительный* (устное собеседование с целью получения сведений об исходном уровне знаний и умений дошкольников, диагностика физического развития и физической подготовленности дошкольников;

2. *Периодический* (контроль выполнения упражнений в процессе проведения занятий в виде наблюдений);

3. *Итоговый* (мониторинг физического развития и физической подготовленности дошкольным медицинским работником и педагогам физической культуры);

Контрольные испытания и врачебный контроль проводятся в начале и конце учебного года. По результатам проверки определяется влияние содержания занятий на здоровье дошкольников. Показатели являются положительными, если у занимающихся в конце учебного года будет наблюдаться улучшение результатов диагностики.

Контрольные нормативы

Контрольные упражнения (тесты)	мальчики	девочки
--------------------------------	----------	---------

Челночный бег 3x10м (сек)	11,2	11,7
Прыжок в длину с места (см)	100	80
Наклон, вперед сидя на полу	+1	+2

1.4 Планируемый результат

В результате освоения программы дошкольников:

Будет знать: правила поведения на занятиях по оздоровительной физической культуре, что такое лечебная гимнастика, ее роль и влияние на организм ребенка. Что такое правильная осанка. Гигиенические требования к занятиям оздоровительной физической культуры и самостоятельным занятиям в домашних условиях. Правила приема воздушных и солнечных ванн. Значение занятий на открытом воздухе, температурный режим. Знать правила подвижных игр, изученных на занятиях.

Будет уметь: выполнять упражнения оздоровительной физической культуры не только на занятиях в детском саду, но и самостоятельно в домашних условиях. Играть в подвижные игры.

Будет иметь: прирост показателей развития основных физических качеств; показывать хорошие умения и навыки в выполнении упражнений оздоровительной физической культуры.

Воспитанники будут уметь демонстрировать: общеразвивающие упражнения: в положении стоя, сидя, лежа, стоя на четвереньках, с гимнастическими палками, дыхательные упражнения.

РАЗДЕЛ 2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

2.1 Календарный учебный график

Начало занятий	Окончание занятий	Количество учебных недель/ дней	Продолжительность каникул
15 сентября	31 мая	36/5	31 декабря по 11 января

Время занятий: два раза в неделю. Продолжительность занятий соответствует Постановлению Государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

2.2 Условия реализации программы

Данная программа может быть реализована при взаимодействии следующих составляющих её обеспечения:

Помещение (спортивный зал, игровая комната, кабинет), соответствующее санитарным нормам и правилам. Помещение оборудовано в соответствии с государственными стандартами. При организации занятий соблюдаются гигиенические требования для ведения образовательной деятельности. Помещение должно быть чистым, освещённым.

Материально-техническое обеспечение. Для проведения образовательной деятельности в помещении расположена необходимая мебель, шкафы для хранения методических пособий и оборудования.

Кадровое обеспечение:

Реализация данной программы обеспечивается педагогическим работником с высшим или средне-профессиональным образованием подготовки высшего образования и специальностей среднего профессионального образования «Образование и педагогические науки». Требования к опыту практической работы не предъявляются.

Методическое и дидактическое обеспечение. В процессе работы по программе используются информационно-методические материалы план-конспекты занятий, методические указания и рекомендации к практическим занятиям

Методика составления комплексов оздоровительных занятий состоит из трех частей.

В вводную часть включена разминка для стопы, общеразвивающие и корректирующие упражнения. Темп выполнения -медленный, умеренный и средний в зависимости от стадии изучения упражнения.

В основную часть в зависимости от задачи комплекса входят упражнения из положения сидя (для связок и мышц стопы), лежа на спине, на боку и на животе – для исключения статической нагрузки на стопы и усиления концентрации внимания на нужных группах мышц, облегчения расслабления мышц. Все упражнения обязательно исполняются в обе стороны. Дозировка повторений зависит от возрастной группы детей.

Заключительная часть строится из упражнений на расслабление (релаксация), выполняемых в исходных положениях лежа на спине, дыхательных и специальных упражнений на ощущение правильной осанки и, конечно же, эмоциональная разгрузка –подвижные игры.

Занятия проходят в сказочной, образно-ролевой форме, используется частая смена движений с различной физической нагрузкой, темпом, что позволяет детям сохранять интерес к занятию на всем его протяжении.

В процессе обучения рекомендуется использовать такие методы обучения как: словесный, практический метод и метод наглядного восприятия. В практической части занятий целесообразным является использование различных способов выполнения упражнений (поточный, поочередный и одновременный). Основными формами организации занятий в целом являются: групповая, индивидуальная и фронтальная.

Упражнения оздоровительной физической культурой дают результаты только тогда, когда они проводятся систематически, длительно и непрерывно. Выполнять их необходимо в соответствии с методическими указаниями. Неправильное положение тела или неверное выполнение движений часто переносит нагрузку с мышц, которые необходимо тренировать, на другие мышечные группы.

Общеразвивающие упражнения и упражнения дыхательной гимнастики, упражнения на координацию движений, на выработку навыка правильной осанки применяют независимо от индивидуальных особенностей развития ребенка. Но при проведении занятий необходимо учитывать функциональные возможности организма дошкольников, потому что в группе могут быть дошкольники различной физической подготовленности и физического развития. Поэтому с целью правильного дозирования нагрузки следует применять индивидуальный и дифференцированный подход в обучении.

Перед тем как приступать к самостоятельным занятиям дети должны уметь правильно выполнять упражнения. Это также является одной из главных задач лечебной физической культуры в детском саду. Для наилучшего усвоения содержания программы и получения положительного эффекта от физических упражнений важными элементами обучения являются: постоянная посещаемость, дисциплина, соблюдение техники

безопасности и требование от дошкольников качественного выполнения упражнений.

2.3 Определение результатов освоения программы

В начале обучения по дополнительной общеразвивающей программе проводится входная диагностика для определения стартового уровня развития детей. Результаты диагностики фиксируются в Таблице результатов педагогической диагностики. Итоговая диагностика осуществляется по результатам обучения при завершении освоения всего объема программы в конце учебного года (май). Педагогическая диагностика в рамках данной программы направлена:

- на начало года: определение зоны образовательных потребностей детей для коррекции планирования содержания программы с учетом его индивидуализации;

- на конец года: определение степени освоения детьми программы и влияние образовательного процесса на развитие ребенка.

Формами подведения итогов реализации данной программы являются:

- Диагностика физического развития детей.
- Ознакомление родителей с содержанием физкультурно-оздоровительной работы в ДОУ, направленной на физическое, психическое и социальное развитие ребенка.
- Открытое итоговое занятие для родителей с показом детьми различных методов оздоровления.

2.4 Оценочные материалы

Для достижения основной цели проводится обследование детей в форме диагностики, которая строится на основе деятельностного подхода к

развитию физкультурно-спортивной деятельности. Используются разнообразные, в том числе, игровые приемы.

При взаимодействии с детьми применяется демократичный стиль общения, который позволяет создать оптимальные условия для формирования положительного эмоционального микроклимата в группе.

Применяются мягкие формы руководства: совет, предложение, просьба, опосредованное требование.

Карта диагностики представлена в Приложение 1.

2.5 Методические материалы

Особенности программы – заключаются в том, что она состоит из трех разделов: знания о спортивно-оздоровительной деятельности, физическое совершенствование с оздоровительной направленностью, контрольные испытания и врачебный контроль.

Основная форма организации образовательной деятельности – индивидуально-групповая, занятия комплексные, интегрированные.

В процессе совместных занятий используются различные методы и приемы:

- словесные (беседа, художественное слово, загадки, напоминание о последовательности работы, совет);

- наглядные;

- практические;

- игровые.

Форма занятий - тематическая совместная деятельность педагога и ребенка.

Для достижения поставленной цели и решения задач применяются разнообразные педагогические технологии: технология индивидуального обучения, технология группового обучения, технология развивающего

обучения, здоровьесберегающая технология, технология игровой деятельности.

Занятие включает в себя:

I этап - организационный.

Содержание этапа: организация начала занятия, создание психологического настроения на образовательную деятельность.

II этап - проверочный.

Содержание этапа: проверка усвоения знаний предыдущего занятия.

III этап - подготовительный

Содержание этапа: сообщение темы, цели занятия и мотивация образовательной деятельности детей.

IV этап - основной.

1. Усвоение новых знаний и способов действия.
2. Первичная проверка понимания
3. Закрепление знаний и способов действий
4. Обобщение и систематизация знаний.

V этап - итоговый.

Содержание этапа: подведение итогов занятия (как работали на занятии, что нового узнали, какими умениями и навыками овладели).

2.6 Список литературы

1. Болонов, Г. П. «Физическое воспитание в системе коррекционно-развивающего обучения» / Г.П. Болонов. – М. : ТЦ «Сфера», 2003.
2. Велитченко, В. К. «Физкультура для ослабленных детей» / В. К. Велитченко. – М. : Терра-спорт, 2000.
3. Дубровский, В. И. «Лечебная физическая культура» / В. И. Дубровский. – М. : Владос, 2004.
4. Каштанова, Г. В. «Лечебная физкультура и массаж. Методика оздоровления детей младшего дошкольного возраста»: Практическое пособие / Г. В. Каштанов, Е.Г. Мамаева. – СПб, 2002.
5. Кириллов, А. И. «Сколиоз: эффективное лечение и профилактика» / А.И. Кириллов. – М.; АСТ; СПб. : Сова; Владимир: ВКТ,2008.
6. Красикова, И. С. «Осанка: Воспитание правильной осанки. Лечение нарушений осанки», 3-е изд. / И. С. Красикова. – СПб. : КОРОНА-Век, 2007.
7. Ловейко, И. Д. «Формирование осанки у дошкольников» (пособие для педагогов и дошкольных врачей) / И. Д. Ловейко. – М. : Просвещение, 1970.
8. Минаев, Б. Н. «Основы методики физического воспитания дошкольников» / Б. Н. Минаев, Б. М. Шиян, Москва, «Просвещение», 1989.
9. Страковская, В. Л. «300 подвижных игр для оздоровления детей от 1года до 14 лет» / В. Л. Страковская. – М. : Новая школа, 1994.
10. Халемский, Г. А. «Коррекция нарушений осанки у дошкольников»: методические рекомендации / Г. А. Халемский. – Санкт-Петербург, «Детство-пресс», 2001.

КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ УРОВНЯ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Комплексная оценка здоровья дошкольников строится на следующих показателях.

1. Соматическое здоровье и уровень развития ребенка.
2. Физическое развитие:
 - Оценка физического развития;
 - Физическая подготовленность.
3. Показатели состояния осанки и свода стопы.
4. Нервно-психическое здоровье и развитие ребенка:
 - Эмоциональность;
 - Моторика;
 - Внимание;
 - Память;
 - Психологическая адаптация.

Оценка осуществляется по 5-бальной системе:

1 балл – ребенок не может выполнить предложенные задания оценки, помощь взрослого не принимает;

2 балла – ребенок с помощью взрослого выполняет предложенные задания;

3 балла – ребенок выполняет все предложенные задания с частичной помощью взрослого;

4 балла – ребенок выполняет самостоятельно и с частичной помощью взрослого все предложенные задания;

5 балла – ребенок выполняет самостоятельно все предложенные задания.

Полученная сумма баллов переводится в уровневые показатели, которые позволяют выявить к какому уровню (низкий, средний, высокий) соответствует развитие конкретного ребенка на данном этапе:

Высокий уровень - более 4,5 балла (более 90%)

Средний уровень – 3 балла - 4,4 балла (от 60% до 88%)

Низкий уровень – менее 2,9 балла (менее 58%)

Регулирование нагрузки

Упражнения, вызывающие увеличение частоты сердечных сокращений в минуту до 120—130 ударов, считают нагрузкой малой интенсивности, от 131 до 140 ударов —средней, от 140 до 160 ударов —субмаксимальной и свыше 160 ударов —максимальной интенсивности. Активную двигательную деятельность составляют упражнения средней, субмаксимальной и максимальной интенсивности. В практике оценки интенсивности двигательной деятельности часто используется упрощенная классификация:

- 110—130 ударов в минуту —восстанавливающая;
- 130—150 ударов в минуту —развивающая;
- 150—170 ударов в минуту —тренирующая.

В процессе занятий нагрузка может быть либо непрерывной, либо прерывистой (интервальной). Длительность интервалов отдыха между повторениями упражнений оказывает существенное влияние на преимущественное развитие отдельных физических качеств.

Для дошкольников продолжительность отдыха должна быть небольшой, так как даже при максимальной нагрузке полное восстановление происходит в течение 3—5 минут. По своему характеру отдых может быть пассивным(отсутствие активной двигательной деятельности), активным(переключение на какую-либо деятельность, отличную от той, что вызвала утомление, например в беге это будет спокойная ходьба). У дошкольников при длительной мышечной деятельности активный отдых является более действенным, чем у взрослых. В то же время при значительных силовых напряжениях к быстрейшему восстановлению у детей приводит пассивный отдых

Игры на формирование правильной осанки

Нарушение осанки – частый спутник многих хронических заболеваний, проявляющихся в общей функциональной слабости, гипотоническом (пониженном напряжении тканей) состоянии мышц и связочного аппарата. Дефекты осанки отрицательно влияют на деятельность сердца, желудка, печени, почек.

- **Длинная скакалка**

Цель игры: улучшение функции дыхания, сердечно-сосудистой системы; укрепление связочно-мышечного аппарата стоп; воспитание ловкости, быстроты реакции, координации дыхания.

Необходимый материал: скакалка или длинная веревка.

Ход игры: Ребенок с ведущим равномерно вращают скакалку. Дети по одному прыгают через скакалку. Игру можно усложнить, изменяя вид прыжков: перепрыгивая одной ногой, а затем в стороны, двумя ногами вместе, делая дополнительное подпрыгивание и т. д.

- **Мастер мяча**

Цель игры: укрепление мышц туловища и конечностей; развитие ловкости, меткости, координации движений в крупных и мелких мышечных группах; формирование правильной осанки.

Необходимый материал: мячи, по одному на каждого игрока.

Ход игры: Ведущий раздает детям мячи, и они по его команде выполняют задания.

Вариант 1

1. Бросить мяч вверх, хлопнуть в ладоши за спиной и поймать мяч.
2. Бросить мяч вверх, повернуться кругом и поймать мяч.
3. Бросить мяч вверх, сесть, скрестив ноги, и поймать мяч.

4. Сесть на корточки, бросить мяч вверх, вскочить на ноги и поймать мяч.

5. Бросить мяч высоко вверх, наклониться, дотронуться концами пальцев до носков ног, выпрямиться и поймать мяч;

Вариант 2

1. Ударить мяч о землю так, чтобы он высоко подпрыгнул, затем нагнуться, дотронуться концами пальцев до носков ног и, выпрямившись, поймать мяч.

2. Сильно ударить мяч перед собой о землю, повернуться кругом и поймать мяч.

3. Начертить на земле круг (в окружности 12 шагов, в поперечнике 4 шага), обежать его 3 раза, отбивая мяч ладонью одной руки (то правой, то левой).

4. Приподнять правую ногу, слегка вытянув ее вперед, и бросить мяч левой рукой о землю так, чтобы он пролетел под правой ногой. Затем поймать отскочивший мяч справа, не опуская ноги. Сделать то же упражнение, приподняв левую ногу и бросив мяч правой рукой.

Побеждает тот, кто наберет большее число очков.

Примечание. Каждое упражнение играющий вначале повторяет по одному разу. Затем после выполнения всех упражнений или при допущенной ребенком во время игры ошибке в игру вступает партнер и повторяет те же упражнения. Игра постепенно усложняется: увеличивается количество бросков. Упражнения выполняются последовательно, одно за другим. На каждое упражнение допускается по две попытки. За упражнение, правильно выполненное с первой попытки, участник получает два очка, выполненное со второй попытки – одно очко. Побеждает участник, набравший большее число очков.

Во время выполнения заданий ведущий следит, чтобы дети делали их правильно. После того как дети ознакомятся с заданиями, ведущий диктует их вновь. Игроки, правильно выполнившие задания, получают жетоны.

Выигрывает игрок, набравший больше всего жетонов. Этому игрока назначают «Мастером мяча».

- **Живое кольцо**

Цель игры: укрепление мышц туловища и конечностей; развитие ловкости, меткости, координации движений в крупных и мелких мышечных группах; формирование правильной осанки.

Необходимый материал: длинная веревка.

Ход игры: Ведущий связывает концы веревки и просит игроков встать вокруг и взять веревку. Ведущий объясняет, что у игроков получилось живое кольцо и теперь игроки должны выполнять задания. Игрок, выполнивший все задания правильно, побеждает.

Задания.

1. Исходное положение – встать лицом в круг, руки с веревкой внизу. По команде инструктора руки с веревкой поднять вверх, правую (левую) ногу отставить на носок назад – вдох; вернуться в исходное положение – выдох. (Повторить 4 раза.)

2. Исходное положение то же. Перебирая руками веревку, передавать ее вправо (влево) по кругу (по 2 раза в каждую сторону).

3. Исходное положение то же, руки вверху с веревкой. На счет 1–2 наклониться вперед, положить веревку на пол – выдох; вернуться в исходное положение – вдох. (Повторить 4–6 раз.)

4. Исходное положение то же. Опустить веревку вниз до уровня бедер. По команде инструктора перешагнуть веревку поочередно правой и левой ногой; встать (руки с веревкой сзади). Так же, по команде перешагнуть правой и левой ногой назад. (Повторить 4–6 раз.)

5. Исходное положение – встать лицом в круг, руки внизу. По команде инструктора присесть, колени в сторону, руки с веревкой вперед вверх (вдох); вернуться в исходное положение – выдох. (Повторить 4–6 раз.)

6. Исходное положение то же. Веревка на полу. Встать на веревку, руки на поясе. 6 прыжков на обеих ногах вправо, 6 – влево и снова 6 прыжков по веревке вправо и влево (2–4 раза).

Инструктор и играющие отмечают детей, сделавших это упражнение четко, красиво, с большим вниманием.

- **Летим на Марс**

Цель: обучение приемам игры в мяч; развитие умения ориентироваться в пространстве; развитие координации движений рук; развитие мышц плечевого пояса.

Материалы: стул, мяч.

Ход игры: Ведущий предлагает запустить ракету на Луну. Берет мяч и кидает его вверх. Ребенок сидит и повторяет движения взрослого. Так можно сделать 5–6 раз. Затем движения можно повторить стоя. Когда мяч падает, ребенок подходит к нему, берет его и по команде («ракета полетела») кидает снова. Ведущему необходимо подбадривать ребенка, следить за правильной осанкой. Более сложный вариант броска возможен с подскоком и отрыванием обеих ног от пола.

- **Большие ноги идут по дороге**

Цель: развитие мышления (умения создать образы легкого и быстрого, медленного и тяжелого движения), сообразительности, внимания (его концентрации, устойчивости).

Ход игры: Усадив детей так, чтобы они видели друг друга, ведущий предлагает всем показать свои ножки. Дети поднимают ноги. Ведущий говорит, что ножки у них маленькие, но бегают по дорожке быстро, и приговаривает несколько раз: «Маленькие ножки бегут по дорожке». Затем ведущий говорит, что у медведя ноги большие, а идет он медленно: «Большие ноги идут по дороге». Создав образы легкого и быстрого, медленного и тяжелого движения, ведущий предлагает поиграть. Несколько раз повторяется присказка. Дети в соответствии со словами и ритмом мелодии то бегают («маленькие ножки бегут по дорожке»), то ходят

(«большие ноги идут по дороге»). Ведущий вместе с детьми показывает то быстрые и легкие, то медленные и тяжелые движения.

- ***Ласточка***

Цель: тренировка вестибулярного аппарата, координации движений, укрепление связочно-мышечного аппарата, туловища, рук.

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

- ***Гимнастика для ежика***

Цель игры: укрепление мышечного «корсета» позвоночника.

Ход игры: Ведущий показывает детям, как ежик делает гимнастику. В положении лежа на спине ведущий поднимает руки за голову и максимально вытягивается. Затем, поднимая верхнюю половину туловища к коленям, наклоняется вперед, то есть группируется, обхватывая ноги под коленями (ёж свернулся). Дети показывают, как ежик делает гимнастику, ведущий поправляет детей. Затем по команде ведущего дети выполняют упражнение 5–6 раз. Перед каждым повторением надо полежать и отдохнуть, расслабившись, как тряпичная кукла.

- ***Разбей цепь***

Цель игры: общеукрепляющее воздействие на весь организм; формирование правильной осанки; воспитание творческого решения задачи, развитие инициативы, быстроты реакции. Играющие, взявшись за руки, образуют цепь. Первый (водящий) в цепи тянет за собой цепь, меняя направление в ходьбе, заплетает различные фигуры, обвивая всю цепь вокруг себя, снова расплетает ее, останавливается, бежит и потом старается быстрым поворотом разорвать цепь. Кто не смог удержать цепь, выходит из

игры, а цепь снова замыкается. Играют до тех пор, пока не останется 2–3 человека в цепи, потом игру повторяют.

- **Регулировщик**

Цель игры: формирование правильной осанки, походки; развитие координации движений, умения ориентироваться в пространстве, на месте; развитие быстроты реакции на сигнал, тормозных реакций; уравнивание нервных процессов.

Необходимый материал: небольшие кольца, тарелочки, палочка-жест.

Ход игры: Дети подразделяются на две команды: «машины» и «пешеходы». «Машины» идут по параллельным «улицам». У детей, изображающих машины, в руках тарелки в качестве «руля», и двигаются они на полусогнутых ногах. «Пешеходы» ждут на перекрестке. «Регулировщик» водящий поднимает палочку – «машины» движутся, опускает – «пешеходы» идут по своим «поперечным» «улицам». Игра повторяется 2–3 раза. Если «машины» или «пешеходы» вовремя не останавливаются, то «милиционер» берет с них штраф («фант») или на время сажает на скамейку в зале. После игры оштрафованные должны исполнить какой-нибудь номер.

- **Буря на море**

Цель игры: развитие концентрации и устойчивости внимания, умения его переключать, тренировка быстроты реакции на сигнал; развитие координации движений; формирование правильной осанки; развитие зрительной, слуховой, моторной памяти.

Необходимый материал: стулья, на один меньше, чем число участников, или мел, если игра идет на улице.

Ход игры: Ставятся рядом два ряда стульев. Можно также начертить на земле большой круг и на нем наметить цифрами места играющих. Оставшийся по жребию без места называется «морем». Он и ведет игру. Каждый из играющих принимает название какой-либо рыбы или морского животного. Водящий ходит около играющих, плавно взмахивая руками, приговаривает: «Море волнуется! Море волнуется!» Вдруг он

останавливается и называет какую-нибудь рыбу. Игрок, назвавшийся этим именем, следует за ним. Вызываются и все остальные «рыбы» и вереницей следуют за «морем», подражая его движениям и приговаривая: «Море волнуется». Как только водящий скажет: «На море буря!», все кружатся на месте. Если же он скажет: «Море спокойно», все спешат занять свои места. Конечно, «море» всегда обеспечит себе место. Оставшийся без места становится «морем», и игра возобновляется, тогда каждый может взять себе и другое название рыбы. Водящий («море») может крикнуть: «Море спокойно», когда захочет, даже тогда, когда вызваны не все «рыбы». Игра заканчивается, когда все играющие побывали в роли моря.

- **Перешагни через веревочку**

Цель: развитие координации движений, ловкости, формирование навыка в преодолении препятствия.

Материалы: веревочка, стулья.

Ход игры: Протягивается и закрепляется веревочка на расстоянии 10–15 см от пола. Ребенок сидит на стуле в 3–5 м от веревочки. По команде ведущего ребенок идет и перешагивает через веревочку, затем поворачивается и снова перешагивает через веревочку, пока не перешагнет по всей длине. Если ребенку трудно, то можно сделать 3–4 перешагивания. Игру лучше выполнять под ритмичную музыку или хлопки ведущего при каждом перешагивании через веревочку. Ведущему нужно контролировать правильность осанки и смыкания губ (рот должен быть закрыт). Начинать можно с одной стороны веревочки, а на другой стороне, на стуле, к которому прикреплена веревочка, можно положить приз.

- **Попади в ворота мячом**

Цель: развитие разносторонней координации движений и подвижности нервных процессов, умения держать равновесие.

Материалы: 2 стула или табуретки, рейка (1–2 м), мячик.

Ход игры: Ведущий строит ворота (на спинки стульев или сиденья табуреток кладет рейку). Перед воротами на расстоянии 1,5–2 м кладет мяч.

Ребенок должен взять мяч, катить его в ворота и бежать за ним. Пройдя ворота на четвереньках, ребенок выпрямляется, догоняет мяч и, положив его на прежнее место, садится отдыхать. Более сложный вариант можно проводить на время. Необходимо, чтобы ребенок бежал за мячом прямо, не горбясь.

- **Коршун и наседка**

Цель: укрепление мышечного аппарата стопы, развитие координации движений в крупных и мелких мышечных группах, тренировка внимания, быстроты реакции, зрительного и слухового анализаторов.

Материалы: веревка.

Ход игры: Дети сидят или стоят. На одной стороне площадки веревкой отгорожен «дом», где сидят цыплята (дети) с наседкой (ведущий). Сбоку в стороне находится коршун – ребенок, которого выбирают при помощи считалки. Наседка покидает свой дом (подлезает под веревку): «Ко-ко-ко!» На ее зов цыплята тоже подлезают под веревку и вместе с ней гуляют по площадке (клюют «зернышки» – наклоняются, приседают). При словах ведущего «Летит коршун» цыплята убегают домой. Из игры выбывают цыплята, пойманные коршуном. Самый последний из них становится коршуном.

- **Восточный официант**

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

Материалы: поднос или книга, кубик.

Ход игры: Ведущий предлагает поиграть в «восточного официанта» и показывает, как на Востоке переносят грузы на голове. Ребенок должен выпрямиться, принять правильную осанку. Теперь нужно положить книгу или поднос с кубиком на голову и пройти вперед. Выигрывает тот, кто дальше пройдет. Ведущий должен следить, чтобы мышцы не были слишком напряжены. После игры следует провести расслабляющие движения: руки

вверх (на цыпочках) и вниз, согнуться в поясе, расслабиться – и так несколько раз. Руки должны быть полностью расслабленными.

- **Самый меткий**

Цель: развитие координации и быстроты движений в крупных и мелких мышечных группах, формирование навыков при разнообразном метании мяча.

Материалы: мячи, мишени – кольцо или коробка, кегли.

Ход игры: На расстоянии, до которого ребенок может добросить мяч, ставится коробка или подвешивается кольцо. Пусть ребенок сделает несколько попыток попасть в цель. Модифицированный вариант: расставляются кегли, и их надо сбить. За сбитую кеглю или попавший в коробку мяч ведущий выдает фант (жетон). Выигрывает тот, у кого больше фантов.

- **Попрыгунчик-лягушонок**

Цель: обучение равновесию, улучшение координации движений, укрепление опорно-двигательного аппарата.

Ход игры: Ведущий рассказывает о лягушках и показывает, как они прыгают, квакают. После чего ребенку предлагают попрыгать, как лягушка. Ребенок садится на корточки, опираясь на руки (на четвереньках). Ведущий обхватывает его за пояс и помогает выпрямить назад согнутые ноги (сначала одну, потом другую, затем обе одновременно). На мгновение ребенок опирается только на руки (с помощью ведущего). Упражнение необходимо повторить 3 раза, чтобы ребенок отрывал ступни от земли и поднимал прямые ноги как можно выше.

- **Ходим боком**

Цель: развитие координации движений, равновесия, укрепление мышечного «корсета» позвоночника, мышечного аппарата стопы.

Материалы: кубик.

Ход игры: Ребенок должен выпрямиться, принять правильную «осанку». Нужно положить ребенку на голову кубик и предложить подвигаться вправо

приставным шагом. Потом те же движения проделать влево, стараясь не уронить кубик. Выигрывает тот, кто сможет сделать больше шагов.

- **Мыши в кладовой**

Цель игры: тренировка быстроты реакции, скорости, ловкости движений, умения ориентироваться в пространстве.

Необходимые материалы: стулья, веревка.

Ход игры: Дети изображают мышей. Они сидят на стульях по одну сторону площадки (мышы в норках). На противоположной стороне площадки, на высоте 40–50 см натянута веревка, за которой находится «кладовая». Сбоку от детей сидит ведущий, играющий роль кошки. Кошка засыпает, мышы бегут в кладовую, они нагибаются и пролезают под веревку. Затем присаживаются на корточки и грызут сухари: «Хруп, хруп». Кошка внезапно просыпается и бежит за мышами. Мышы выбегают из кладовой и бегут в норки. Кошка ловит мышей. Поймав одного, кошка сажает его отдельно и повторяет игру с остальными. Игра заканчивается, когда все мышы будут пойманы. По окончании игры ведущий предлагает всем потянуться, поднять голову вверх: «Они теперь не мышы, а славные ребятишки, и будут хорошо расти». При этом ведущему необходимо контролировать у детей осанку, смыкание губ.

- **Белочка**

Цель игры: укрепление мышц туловища и конечностей, развитие координации движений, ловкости, тренировка в усложненной ходьбе.

Необходимые материалы: гимнастическая стенка, лесенки на детских площадках, любимая яркая игрушка.

Ход игры: Ведущий рассказывает ребенку о белочках: как они живут, чем питаются. Вот одной белочке подарили игрушку, и она хочет показать ее другим. «Покажи и принеси игрушку, как белочка», – говорит ведущий. Ребенок с помощью взрослого поднимается по гимнастической лесенке. На верхней ступеньке висит любимая яркая игрушка. Взяв игрушку, ребенок должен медленно спуститься вниз. Ведущему необходимо страховать

ребенка, помогать, если нужно. Размещать игрушку нужно вначале на 4–5-й ступеньках, затем поднимать повыше.

- **Ловкие ноги**

Цель игры: развитие координации движений, чувства равновесия; укрепление мышц туловища, связочно-мышечного аппарата стоп.

Необходимый материал: ковер, палки и платки по числу игроков.

Ход игры: Дети сидят на полу, на ковре, руки за туловищем, кистями опираются о ковер. Между широко расставленными ногами палка. У ее конца справа носовой платок. Нужно взять его пальцами правой ноги и перенести к левой, не задев палки. Правую ногу перевести в исходное положение. Потом взять платок пальцами левой ноги и перенести его вправо от палки. Повторять 2–4 раза, последние 2 раза перенести обе ноги с платком вправо и влево. Выигрывает тот, кто сделал упражнение, не задев платком палки.

Выполняя упражнение, можно приговаривать:

Я платок возьму ногой,

Поднесу его к другой,

И несую, несую, не сплую,

Палку я не зацеплю.

- **Бегущая скакалка**

Цель игры: развитие координации движений, чувства равновесия; укрепление мышц туловища, связочно-мышечного аппарата стоп.

Необходимый материал: длинная скакалка или веревка.

Ход игры: Двое берут длинную скакалку (веревку) за концы и ходят с ней вдоль площадки, то ускоряя, то замедляя темп ходьбы. Остальные дети перепрыгивают через скакалку. Задевший скакалку сменяет держащего ее.

- **Заяц, елочки и мороз**

Цель игры: тренировка различных навыков передвижения; формирование правильной осанки; развитие внимания, быстроты реакции;

развитие координации движений; укрепление мышечного аппарата стоп и голеней.

Ход игры: Ведущий выбирает «елочек», «зайчика» и «мороза». Ведущий чертит круги, в них расставляет «елочек». По команде ведущего начинается игра. «Заяц» бежит к ближайшей «елочке» укрыться под ней от «мороза». «Мороз» стремится «заморозить» – осалить – «зайчика». Но если «зайчик», убегая от «мороза», успевает прыгнуть в кружок, где стоит «елочка», он становится «елочкой», а «елочка» – «зайчиком» и бежит от «мороза», вытесняя затем из другого круга следующую «елочку». Осаленный «зайчик» становится «морозом». Если «зайчика» при его перебежках от одной «елочки» к другой, а от последней – «домой» «мороз» не сумеет осалить, то «мороз» продолжает водить. Если же «мороз» сумеет осалить «зайчика», последний становится «морозом». «Мороз» может осалить «зайчика» в двух случаях: 1) когда тот перебегает к «елочке» или 2) если в кругу стоят двое. Например, когда «елочка» замешкалась в ту минуту, как к ней прыгнул «зайчик», и, став сама «зайчиком», не выбежала из круга.

- **Донеси, не урони**

Цель игры: укрепление мышечно-связочного аппарата стоп; развитие ловкости.

Необходимые материалы: стулья, простынки.

Ход игры: В зале игроки сидят на стульях. У каждого игрока под ногами простынка. Нужно захватить пальцами одной ноги эту простынку и, ни разу не уронив ее, дотащить любыми способами (например, скача на одной ноге или передвигаясь на четвереньках) до противоположного конца зала. То же повторить другой ногой. Игру можно проводить парами (соревнуясь). Выигрывает тот, кто это сделает быстрее, не уронив простынки.

- **Гуси-лебеди**

Цель игры: тренировка навыков правильного дыхания; укрепление мышц туловища и конечностей, формирование осанки, сводов стоп, развитие координации движения.

Ход игры: На одной стороне площадки (зала) чертится круг – «дом», в котором живут «гуси». На противоположной стороне стоит «пастух». Сбоку от дома – логово, в котором находится «волк». Остальное место – «луг». Ведущий назначает детей на роль «волка» и «пастуха». Остальные изображают «гусей»: ходят с гордой осанкой, тянут вверх шею, поднимают голову, летают (взмахивают руками через стороны вверх и, опуская, шипят – выдыхают «шшш»). «Пастух» громко говорит: «Гуси, гуси». Гуси останавливаются и хором отвечают: «Га-га-га». Пастух: «Есть хотите?» Гуси: «Да, да, да». Пастух: «Так летите». Гуси: «Нам нельзя. Серый волк под горой, не пускает нас домой». Пастух: «Так летите, как хотите, только крылья берегите». Гуси, расправив крылья (вытянув в стороны руки), летят через луг домой, а волк, выбежав из логова, старается их поймать (коснуться рукой). После нескольких пробежек подсчитывают пойманных волком гусей. Вновь назначаются «пастух» и «волк». Игра продолжается.

Коррекционные упраж­нения

- **«Кошка»**

Цель: укрепление мышечного корсета позвоночника.

Став на четвереньки, сильно сгибать и прогибать спину, подражая движениям кошки, когда она делает «горбик» и потягивается после сна.

- **«Качалка»**

Цель: улучшение функции вестибулярного аппарата, укрепление мышечного корсета позвоночника, мышц верхних и нижних конечностей.

Лежа на груди, сильно прогнуться в спине и, отведя руки с обручем назад, зацепить его носками поднятых ног. Избегать чрезмерного пригибания в пояснице.

- **«Рыбка»**

Цель: формирование правильной осанки, улучшение координации движений.

Лежа на груди, прогибаться в спине, поднимая вытянутые руки и ноги вверх.

- **«Не расплескай воду»**

Цель: формирование правильной осанки.

И. п. – стоя, ноги вместе. Руками на лопатках (коромыслом). Ребенок представляет, что необходимо зачерпнуть ведрами воду из колодца и донести ее до дома.

Наклон в правую, а затем в левую сторону (импровизация зачерпывания воды). Гордой легкой походкой он передвигается с «коромыслом» по залу.

Условия: палку-коромысло можно держать двумя руками на уровне плеч, шире плеч, одной рукой, но в любом случае она должна быть перпендикулярна по отношению к телу и параллельна полу.

Жюри из состава детей оценивают самую красивую походку.

- **«Жучок на спине»**

И. п. – лежа на спине, руки и ноги в свободном положении. Представим, как с ветки на землю упал жучок, но упал неудачно. Оказался на спинке и пытается перевернуться на животик, чтобы уползти.

Изображение барахтанья лапками в разные стороны. Раскачивание на спинке с боку на бок (боковая качалочка). Попытка рывком перевернуться на бок, а затем встать на локти и колени. Во время барахтанья не помогать головой и плечами, раскачиваться туловищем.

В конце игры ребенка можно спросить: «Какая часть тела поддается раскачиванию легко, а какая остается неподвижной?», «Какой ты жучок?», «Что у тебя есть (лапки, крылышки, панцирь)?» «Каково твое настроение?».

- **«Качалочка»**

Цель: улучшение функции вестибулярного аппарата, укрепление связочно-мышечного аппарата туловища и конечностей.

И.п.: лечь на спину, ноги вместе. Сгибая ноги, прижать колени руками. Покачаться на спине вправо, влево. Пауза. Повторить 3 раза.

- **«Ножницы»**

Цели: укрепление мышц нижних конечностей, участвующих в формировании свода стопы.

И.п.: лежа на животе, поднимать поочередно прямые ноги вверх вниз. Чтобы «ножницы» хорошо резали, ноги должны быть прямые. Лечь на спину, отдохнуть. Повторить 3 раза. (второй вариант лежа на спине.)

- **«Ходим в шляпах»**

Цели: формирование навыка правильной осанки, укрепление мышечного корсета позвоночника, развитие координации движений.

Положить на голову легкий груз – «шляпу». Следить за осанкой, голова прямо, плечи на одном уровне, параллельны полу, руки спокойно лежат вдоль туловища. Ходить по залу, сохраняя правильную осанку.

- **«Бегемот»**

Цели: тренировать вестибулярный аппарат, укреплять мышцы туловища и конечностей.

- Кто по мостику идет?

- Неуклюжий бегемот!

Он боится оступиться

И в болото провалиться.

Ходьба по прямой, приставляя пятку одной ноги к носку другой, сохраняя равновесие.

- **«Колобок»**

Цели улучшить функцию вестибулярного аппарата; укреплять мышцы позвоночника, верхних и нижних конечностей.

Что за странный колобок на окошке появился?

Полежал чуток, взял и развалился.

И.п.: лежа на спине, затем сесть, обнимая руками колени. Убрать голову в колени. Прижать колени к плечам и посмотреть на свои стопы.

Вот и все вы колобки!

Раз, два, три, четыре, пять-

Развалились все опять.

Вытянуть ноги и лечь на спину.

- **«Ежик вытянулся, свернулся»**

Цели: улучшить функцию вестибулярного аппарата; укреплять мышцы позвоночника, верхних и нижних конечностей.

И.п.: лежа на ковре, поднять руки за голову и максимально вытянуться. Затем, поднимая верхнюю часть туловища к коленям, наклониться вперед, т.е. сгруппироваться, обхватить ноги под коленями. повторить 2-браз. Между каждым повторением полежать и расслабиться.

