

Муниципальное казённое учреждение дополнительного образования
«Дом творчества»

РЕКОМЕНДОВАНО
Методическим советом
от "30" 05 2023 года протокол № 3

года

СОГЛАСОВАНО
МКДОУ д/с № 1

(организация-участник)

Заведующий от «30» 05 2023 г.



УТВЕРЖДАЮ
Директор МКУ ДО «Дом творчества»
Ю.В. Ситникова
Приказ № 13 от 05.05.2023



Дополнительная общеобразовательная
(общеразвивающая) программа
«Здоровячок»

Направленность: физкультурно-спортивная
Срок реализации: 1 год
Возраст учащихся: 5-6 лет
Вид программы: модифицированная
Уровень освоения программы: ознакомительный

Автор-составитель: Мырина М.А.
ПДО МКУ ДО «Дом творчества»

г. Бодайбо, 2023 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Информационные материалы о Программе

Настоящая Дополнительная общеобразовательная программа «Здоровячок», разработана в соответствии с:

- ✓ Федеральным Законом от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» с изменениями;
- ✓ Приказом Минпросвещения России от 09.11.2018г. №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» с изменениями;
- ✓ Приказом Минпросвещения России от 05.08.2020г № 882/391 «Об организации осуществления образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ»;
- ✓ Приказом Минпросвещения России от 16.09.2020г № 500 «Об утверждении примерной формы договора об образовании по дополнительной общеобразовательной программе»
- ✓ Приказом Минобрнауки Российской Федерации от 23.08.2017г. № 816 «Порядок применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ
- ✓ Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» № 28 от 28.09.2020г.
- ✓ Уставом учреждения;
- ✓ Лицензией учреждения на образовательную деятельность.

Направленность: дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Здоровячок» разработана для детей 5-6 лет, имеющих нарушения в опорно-двигательном аппарате (нарушение осанки и плоскостопие). Программа обеспечивает развитие не только физических способностей, но и таких качеств как, честность, доброта, вежливость; а также воспитание чувства патриотизма, уважения друг к другу и к людям разных профессий (работникам детского сада, тренеру, шоферу, экологу, и др.

Новизна программы состоит в том, что ее реализация основана на комплексном подходе. Занятия составлены с учетом индивидуальной профилактической работы с детьми, имеющими различные нарушения, связанные с осанкой и плоскостопием и направлены на их исправление, а также включена работа по приобщению детей к здоровому образу жизни. Актуальность и новизна данной программы еще и в том, что в ее содержание включены занятия по обогащению знаний детей о профессиях людей, которым необходимы как физические качества: сила, ловкость, быстрота, так и нравственные: честность, доброта, вежливость и.др. Получая такие знания, у ребенка формируется навык труда, складывается уважительное отношение к труду взрослых разных профессий, расширяется кругозор, что способствует раннему проявлению у ребенка интересов и склонностей к конкретной профессии. В содержание программы включены такие формы работы как экскурсия, физкультурно-познавательные занятия, квест-игра и др., что способствует развитию и поддержанию устойчивого интереса к получению новых знаний, умений и навыков.

Актуальность: Проблема профилактики и коррекции функциональных отклонений со стороны опорно-двигательного аппарата у детей в настоящее время приобрела особую

актуальность. Это обусловлено, прежде всего, негативной тенденцией увеличения числа дошкольников, имеющих те или иные нарушения осанки и деформацию стоп.

В период дошкольного возраста стопа находится в стадии интенсивного развития, её формирование ещё не завершено, поэтому любые неблагоприятные внешние воздействия могут приводить к возникновению различных функциональных отклонений.

С другой стороны, в этот возрастной период организм отличается большой пластичностью, в связи с чем, можно сравнительно легко приостановить развитие плоскостопия или исправить его путём укрепления мышц и связок стоп.

Педагогическая целесообразность программы заключается в построении учебного материала таким образом, при котором реализуются потребности детей в двигательной активности с одновременным профилактическим эффектом. В дошкольных учреждениях профилактическая работа показана всем детям с нарушением осанки и плоскостопием, так как это единственное средство, позволяющее эффективно укреплять мышечный корсет, выравнивать мышечный тонус. Противопоказания могут носить лишь временный характер, к которым относятся общее недомогание и высокая температура.

Отличительные особенности Программы: программа разработана с учётом возраста детей, их интеллектуального и психического развития, необходимости вести здоровый образ жизни и укреплять своё здоровье. Программа включает в себя не только профилактические упражнения, но и двигательные игры и упражнения, беседы о здоровом образе жизни, дыхательную гимнастику, элементы антистрессовой гимнастики, релаксации, использование музыки и других форм физкультурно-оздоровительной работы.

Причины, вызывающие внедрение дополнительных занятий по становлению ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами, многообразны. Среди главных можно выделить следующие: резкое ухудшение качества здоровья детей дошкольного возраста и ухудшение экологической обстановки, вызвавшее снижение иммунобиологической реакции ребенка.

Особенности организации образовательной деятельности.

Образовательная деятельность организована в традиционной форме. Занятия проводятся на базе МКДОУ д/с № 1, расположенного по адресу г. Бодайбо, ул. Байкальская, 10., в соответствии с индивидуальным учебным планом. Процесс обучения не имеет жестких рамок.

Адресат Программы: Программа «Здоровячок» ориентирована на учащихся 5-6 лет.

«Программа «Здоровячок» реализуется в сетевой форме на основании Договора «О сетевой форме реализации дополнительных общеобразовательных (общеразвивающих) программ МКУ ДО «Дом творчества» на базе МКДОУ д/с № 1.

Группы комплектуются с учетом медицинских показаний и желания родителей (законных представителей). Наполняемость группы **15 человек**.

Объем Программы: Программа рассчитана на 1 год обучения.

Количество часов в неделю	Количество часов в год
2	72

Форма обучения:

Ведущей формой организации занятий являются, как групповая, так и индивидуальная. Применяется дифференцированный подход к детям, так как в связи с их индивидуальными особенностями, результативность в усвоении материала может быть различной.

Допускается ограничение поставленных задач для детей, испытывающих затруднения. Дифференцированный подход поддерживает мотивацию к занятиям и способствует удержанию желания детей заниматься.

Уровень освоения Программы: ознакомительный – (предполагает использование и реализацию общедоступных и универсальных форм организации материала, минимальную сложность предлагаемого для освоения содержания программы).

Режим занятий: Занятия проводятся **2 раза в неделю, продолжительностью 30 минут.**
Общее количество часов в год – **72 часа.**

Цель и задачи Программы

Цель программы: развитие физических, коммуникативных качеств, укрепление здоровья детей, приобщение их к здоровому образу жизни.

Задачи программы:

Образовательные:

- формирование физических двигательных умений и навыков учащегося в соответствии с его индивидуальными особенностями;
- расширение кругозора, уточнение представлений о своем теле, уважительное отношение к физической культуре, создание положительной основы для формирования привычки к здоровому образу жизни;

Развивающие:

- совершенствование функций организма, повышение его защитных свойств и устойчивости к заболеваниям средствами движения, дыхательных упражнений, самомассажа;
- формирование правильной осанки, укрепления свода стопы, гигиенических навыков;
- укрепление физического и психического здоровья детей;

Воспитательные:

- воспитание потребности в здоровом образе жизни; выработка привычки к соблюдению режима, потребности в физических упражнениях и играх.

Содержание Программы.

В содержание дополнительной общеразвивающей программы «Здоровячок» входит большое количество физических упражнений, нацеленных на содействие правильному физическому развитию детей, имеющих отклонения в здоровье, а именно: нарушение осанки, плоскостопие. Ученый материал программы предполагает не только профилактику физического развития дошкольников, но и укрепление здоровья детей.

В основное содержание программы входят:

- коррекционные упражнения различной направленности, развивающие физические способности дошкольников;
- упражнения на напряжение и расслабление мышц, релаксация;
- акробатические упражнения;
- композиции лечебно-профилактического танца;
- дыхательные гимнастики;
- различные виды массажей.

Занятия проводятся с детьми в игровой форме с определенной тематикой, что позволит теоретический материал совместить с практическим его использованием в

повседневной жизни, а следовательно произойдет становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами.

Раздел 1. Раздел «Профориентация» (6 ч.).

Теория (2 ч.): Мой детский сад; Мы юные спасатели; Спорт и труд-вместе идут.

Практика (4 ч.): Мы юные спасатели; Спорт и труд-вместе идут; По морским просторам; Юные экологи; «Быстрее! Выше! Смелее!»

Раздел 2. «Красивая осанка – здоровая спина» (20 ч.).

Теория (4 ч.): Здоровая детская спинка, Школа красивой осанки, Учимся расслабляться,

Азбука красивой осанки.

Практика (16 ч.): Здоровая детская спинка, Школа красивой осанки, Учимся расслабляться, Азбука красивой осанки.

Раздел 3 «Учимся быть здоровыми» (21 ч.).

Теория (4 ч.): Заниматься спортом нам не лень!, Оздоровительный комплекс «Вырасту большой», Оздоровительный комплекс «Сильные, ловкие», Оздоровительный комплекс «В здоровье наша сила», Алфавит телодвижения.

Практика (16 ч.): Заниматься спортом нам не лень!, Оздоровительный комплекс «Вырасту большой», Оздоровительный комплекс «Сильные, ловкие», Оздоровительный комплекс «В здоровье наша сила», Алфавит телодвижения, Квест-игра «Помощь Здоровячкам».

Раздел «Школа игрового массажа» (12 ч.).

Практика (12 ч.): Оздоровительный массаж, Дыхательный массаж, Чтобы глазки лучше видели, Волшебные мячики, Массаж волшебных точек, Игровой самомассаж, Мониторинг физического развития.

Раздел «Здоровые ножки» (13 ч.).

Практика (13 ч.): Массаж стоп, Волшебные палочки, Тренируем свод стопы, Корректирующая гимнастика для стопы, Плантография.

Итоговое занятие (1 ч.). Открытое занятие для педагогов ДОУ «Азбука здоровья»

Планируемые результаты.

К концу года учащиеся будут знать: правила поведения на занятиях физкультурой, ее роль и влияние на организм. Что такое правильная осанка, как ее сохранить. Что такое плоскостопие и как его предупредить. Гигиенические требования к занятиям физкультурой.

К концу года учащиеся будут уметь: выполнять упражнения по профилактике нарушений ОДА не только на занятиях в детском саду, но и самостоятельно в домашних условиях.

К концу года учащиеся будут иметь: прирост показателей развития основных физических качеств и способностей.

Учебный план.

№	Тема занятий	Количество часов			Форма промежуточной аттестации
		теория	практика	всего	
1. Раздел «Профориентация»					
1	Техника безопасности. Входной контроль Мой детский сад	0,5	0,5	1	Мониторинг Экскурсия по детскому саду
3	«Красный, желтый, зеленый»	0,5	0,5	1	Физкультурно-познавательное

					занятие
4	Спорт и труд-вместе идут	0,5	0,5	1	Физкультурно-познавательное занятие
5	По морским просторам		1	1	Игровое занятие
6	Юные экологи		1	1	Квестр - игра
7	Текущий контроль		1	1	«Быстрее! Выше! Смелее!»
Итого		1.5 (4)	4,5 (2)	6	
2. Раздел «Красивая осанка – здоровая спина»					
6-11	Здоровая детская спинка	1	4	5	
12-16	Школа красивой осанки	1	4	5	
17-21	Учимся расслабляться	1	3	4	
22-25	Азбука красивой осанки	1	4	5	
26	Текущий контроль		1	1	Занятие по карточкам
Итого		4	16	20	
3. Раздел «Учимся быть здоровыми»					
27-29	Заниматься спортом нам не лень!	1	2	3	
30-33	Оздоровительный комплекс «Вырасту большой»	1	3	4	
34-38	Оздоровительный комплекс «Сильные, ловкие»	1	4	5	
39-42	Оздоровительный комплекс «В здоровье наша сила»	1	3	4	
43-45	Алфавит телодвижения	0,5	3	3,5	
46	Текущий контроль		1	1	Самостоятельная двигательнo-игровая деятельность
47	Промежуточная аттестация		0,5	0,5	Квест-игра «Помощь Здоровячкам»
Итого		5	16	21	
4. Раздел «Школа игрового массажа»					
48-49	Оздоровительный массаж		2	2	Игровые задания
50-51	Дыхательный массаж		2	2	Игровые задания
52-53	Чтобы глазки лучше видели		2	2	Игровые задания
54-55	Волшебные мячики		2	2	Наблюдение

56-57	Массаж волшебных точек		2	2	Игровые задания
58	Игровой самомассаж		1	1	Игровые задания
59	Текущий контроль		1	1	Занятие по карточкам
Итого		0	12	12	
5. Раздел «Здоровые ножки»					
60-62	Массаж стоп		3	3	
63-66	Волшебные палочки		3,5	3,5	Игровые задания
67-69	Тренируем свод стопы		2	2	Игровые задания
70-71	Корректирующая гимнастика для стопы.		3	2	Наблюдение
	Текущий контроль		0,5	0,5	Плантография
72	Промежуточная аттестация		1	1	Открытое занятие для педагогов ДОУ
			13	13	
Всего:		11,5	60,5	72	

Календарный учебно-тематический план.

№	Месяц	Название раздела. Тема занятия.	Объем часов			Форма занятия	Форма контроля
			Все го	Те ори я	Пра ктик а		
1.	Сентябрь	1.Раздел «Профориентация» Техника безопасности. Мой детский сад	1	0,5	0,5	Ситуативный разговор. Экскурсия	Мониторинг.
2.	Сентябрь	5.Раздел «Здоровые ножки» Массаж стоп 3.Раздел «Учимся быть здоровыми» Алфавит телодвижения	1	0,5	0,5	Игровые задания Обучающее занятие	
3.	Сентябрь	3.Раздел «Учимся быть здоровыми» Оздоровительный комплекс «В здоровье наша сила»	1		1	Сюжетно-игровое занятие	
4	Сентябрь	3.Раздел «Учимся	1		1	Сюжетно-	

		быть здоровыми» Оздоровительный комплекс «Вырасту большим»				игровое занятие	
5	Сентябрь	5.Раздел «Здоровые ножки» Массаж стоп	1		1	Занятие - тренировка	
6	Сентябрь	2.Раздел «Красивая осанка – здоровая спина» «Учимся расслабляться»	1		1	Игровое занятие	
7	Октябрь	4.Раздел «Школа игрового массажа» Игровой массаж	1		1	Обучающее занятие	
8	Октябрь	5.Раздел «Здоровые ножки» Волшебные палочки	1		1	Игровые задания	
9	Октябрь	2.Раздел «Красивая осанка-здоровая спина» Здоровая детская спинка	1		1	Решение проблемных ситуаций. Тренинг	Праздник здоровья
10	Октябрь	3.Раздел «Учимся быть здоровыми» Заниматься спортом нам не лень! 3.Раздел «Учимся быть здоровыми» В здоровье наша сила	1		0,5 0,5	Сюжетно-игровое занятие	
11	Октябрь	3.Раздел «Учимся быть здоровыми» Алфавит телодвижения	1		1	Игровые задания-по карточкам	
12	Октябрь	4.Раздел «Школа игрового массажа» Оздоровительный массаж	1		1	Игровые задания под музыкальное сопровождение	
13	Октябрь	1.Раздел «Профориентация» «Красный, желтый, зеленый»	1	0,5	0,5	Физкультурно-познавательное занятие	

14	Октябрь	2.Раздел «Красивая осанка- здоровая спина» Школа красивой осанки	1		1	Игровые задания	
15	Октябрь	3.Раздел «Учимся быть здоровыми» Сильные, ловкие	1	1		Просмотр видеоматериала по теме Занятие - тренировка	
16	Октябрь	4.Раздел «Школа игрового массажа» Дыхательный массаж	1		1	Игровые задания	
17	Ноябрь	2.Раздел «Красивая осанка- здоровая спина» Азбука красивой осанки	1	1		Физкультурно-познавательное занятие	
18	Ноябрь	4.Раздел «Школа игрового массажа» Чтобы глазки лучше видели	1		1	Игровые задания	
19	Ноябрь	5.Раздел «Здоровые ножки» Массаж стоп	1		1	Игровые задания	
20	Ноябрь	2. Раздел «Красивая осанка- здоровая спина» Здоровая детская спинка	1		1	Игровые задания	
21	Ноябрь	3.Раздел «Учимся быть здоровыми» Сильные, ловкие	1		1	Игровые задания	
22	Ноябрь	3.Раздел «Учимся быть здоровыми» Алфавит телодвижения	1		1	Игровые задания	
23	Ноябрь	5.Раздел «Здоровые ножки» Тренируем свод стопы	1		1	Игровые задания	
24	Ноябрь	2.Раздел «Красивая осанка- здоровая спина» Азбука красивой осанки	1		1	Игровые задания	
25	Декабрь	1.Раздел «Проориентация» Спорт и труд –	1	0,5	0,5	Физкультурно-познаватель	

		вместе идут				ьное занятие	
26	Декабрь	2.Раздел «Красивая осанка- здоровая спина» Школа красивой осанки	1		1	Игровые задания	
27	Декабрь	3.Раздел «Учимся быть здоровыми» Заниматься спортом нам не лень	1	1		Игровые задания, показ мультимед иа	
28	Декабрь	3.Раздел «Учимся быть здоровыми» Сильные, ловкие	1		1	Игровые задания	
29	Декабрь	4.Раздел «Школа игрового массажа» Волшебные мячики	1		1	Игровые задания	
30	Декабрь	5.Раздел «Здоровые ножки» Корректирующая гимнастика для стопы	1		1	Занятия с тренажера ми	
31	Декабрь	2.Раздел «Красивая осанка – здоровая спина» Учимся расслабляться	1		1	Игровые задания. Психогим- настика с муз.сопров ождением	
32	Декабрь	3.Раздел «Учимся быть здоровыми» Оздоровительный комплекс «Сильные, ловкие»	1		1	Игровые задания	
33	Декабрь	4.Раздел «Школа игрового массажа»	1		1	Игровые задания Сюжетно- игровое занятие	
34	Январь	5.Раздел «Здоровые ножки» Массаж стоп	1		1	Игровые задания Занятие по карточкам	
35	Январь	2.Раздел «Красивая осанка – здоровая спина» Азбука красивой осанки	1		1	Занятие- тренинг Игровые задания	
36	Январь	3.Раздел «Учимся быть здоровыми» Оздоровительный	1		1	Сюжетно- игровое занятие	

		комплекс «Вырасту большой»					
37	Январь	4.Раздел «Школа игрового массажа» Массаж волшебных точек	1		1	Игровые задания	
38	Январь	5.Раздел «Здоровые ножки» Тренируем свод стопы	1		1	Корректирующая гимнастика с муз.сопровождением	
39	Январь	2.Раздел «Красивая осанка – здоровая спина» Азбука красивой осанки	1		1	Игровые задания	
40	Февраль	2.Раздел «Красивая осанка – здоровая спина» Здоровая детская спинка	1		1	Занятие - тренировка	
41	Февраль	3.Раздел «Учимся быть здоровыми» Оздоровительный комплекс «В здоровье наша сила» Заниматься спортом нам не лень	1		0,5 0,5	Сюжетно-игровое занятие Игровые задания	
42	Февраль	3.Раздел «Учимся быть здоровыми» Оздоровительный комплекс «Вырасту большой»	1	1		Сюжетно-игровое занятие	
43	Февраль	1.Раздел «Профориентация» По морским просторам	1		1	Сюжетно-игровое занятие	
44	Февраль	4.Раздел «Школа игрового массажа» Оздоровительный массаж	1		1	Обучающее занятие	
45	Февраль	5.Раздел «Здоровые ножки» Волшебные палочки	1		1	Игровые задания	
46	Февраль	5.Раздел «Здоровые ножки» Корректирующая гимнастика для	1		1	Корректирующая гимнастика с	

		стопы				муз.сопров ождением	
47	Февраль	4.Раздел «Школа игрового массажа» Волшебные мячики	1		1	Игровые задания	
48	Март	2.Раздел «Красивая осанка – здоровая спина» Школа красивой осанки	1		1	Занятие- тренировка	
49	Март	3.Раздел «Учимся быть здоровыми» Заниматься спортом нам не лень!	1		1	Показ мультимед иа Текущий контроль	Самостоятель ная двигательно- игровая деятельность
50	Март	3.Раздел «Учимся быть здоровыми» В здоровье наша сила	1	1		Дидактиче ские задания	
51	Март	3.Раздел «Учимся быть здоровыми» Квест игра «Помощь Здоровячкам» В здоровье наша сила	1		0,5 0,5	Игровые задания	Квест игра «Помощь Здоровячкам»
52	Март	4.Раздел «Школа игрового массажа» Дыхательный массаж	1		1	Игровые задания	
53	Март	3.Раздел «Учимся быть здоровыми» Сильные, ловкие 5.Раздел «Здоровые ножки» Волшебные палочки	1		0,5 0,5	Игровые задания	
54	Март	2.Раздел «Красивая осанка – здоровая спина» Здоровая детская спинка	1		1	Игровые задания Занятие- тренинг	
55	Март	3.Раздел «Учимся быть здоровыми» Вырасту большой	1		1	Игровые задания	
56	Апрель	4.Раздел «Школа игрового массажа» Чтобы глазки лучше видели	1		1	Игровые задания	
57	Апрель	5.Раздел «Здоровые ножки» Массаж стоп	1		1	Игровые задания	

58	Апрель	2.Раздел «Красивая осанка – здоровая спина» Школа красивой осанки	1	1		Физкульту рно- познавател ьное занятие	
59	Апрель	1.Раздел «Профориентация» Юные экологи	1		1	Показ мультимед иа Игровые задания	
60	Апрель	2.Раздел «Красивая осанка – здоровая спина» Учимся расслабляться	1		1	Физкульту рно- познавател ьное занятие	
61	Апрель	3.Раздел «Учимся быть здоровыми» Сильные, ловкие	1	1			
62	Апрель	1.Раздел «Профориентация» «Быстрее! Выше! Смелее!»	1		1	Текущий контроль	Физкультурн ый досуг
63	Апрель	4.Раздел «Школа игрового массажа» Массаж волшебных точек	1		1	Игровые задания	
64	Апрель	5.Раздел «Здоровые ножки» Тренируем свод стопы	1		1	Игровые задания	
65	Май	2.Раздел «Красивая осанка- здоровая спина» Здоровая детская спинка	1	1		Физкульту рно- познавател ьное занятие	
66	Май	2.Раздел «Красивая осанка- здоровая спина» Учимся расслабляться	1		1	Игровые задания	
67	Май	3.Раздел «Учимся быть здоровыми» Алфавит телодвижения	1		1	Игровые задания	
68	Май	5.Раздел «Здоровые ножки» Корректирующая гимнастика для стопы	1		1	Занятие- тренинг	

69	Май	2.Раздел «Красивая осанка- здоровая спина» Азбука красивой осанки	1		1	Обучающе е занятие Игровые задания	
70	Май	3.Раздел «Учимся быть здоровыми» Сильные, ловкие	1		1	Игровые задания	
71	Май	2.Раздел «Красивая осанка- здоровая спина» Учимся расслабляться Плантография 5.Раздел «Здоровые ножки» Волшебные палочки	1		0,5 0,5	Игровые задания Текущий контроль	Плантография
72	Май	2.Раздел «Красивая осанка- здоровая спина» Школа красивой осанки	1		1	Игровые задания	
	Май	«Азбука здоровья»				Промежуто чная аттестация	Открытое занятие для педагогов ДОУ
	Итого:		72	10	62		

Календарный учебный график.

Раздел Месяц	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	итого
1. Раздел	1,5	1		1	0,5		1	1		6
2. Раздел	1	2	3	2	1	2	2	2	5	20
3. Раздел	2,5	3	2	3	1	2	4	1,5	2	21
4. Раздел		3	1	2	1	2	1	2		12
5. Раздел	1	1	2	1	2,5	2		2,5	1	13
Аттестация	Вход ной контр оль Теку щий контр оль	Теку щий контр оль		Теку щий контр оль Пром ежуто чная аттес тация			Теку щий контр оль		Теку щий контр оль. Пром ежуто чная аттес тация	
Всего:	6	10	8	9	6	8	8	9	8	72

Условия реализации Программы.

Для реализации Дополнительной общеразвивающей программы «Здоровячок», созданы необходимые условия:

1) кадровое обеспечение реализации программы

Программа предусмотрена для педагогов дополнительного образования со средне-специальным или высшим профильным образованием. Данная программа реализуется педагогом дополнительного образования, инструктором по физической культуре, Мымриной Мариной Анатольевной, аттестованной на соответствие занимаемой должности и имеющей курсы повышения квалификации.

2. материально-техническое обеспечение реализации программы:

- спортивный зал до 50 кв.м.;
- музыкальный центр;
- скакалки;
- обручи;
- мешочки с песком;
- массажные мячи;
- палочки для массажа ступней ног;
- маски;

-демонстрационный материал: плакаты, схемы, презентации, видеоролики, музыкальные произведения для сопровождения игр и упражнений, музыка для релаксации и т.д.;

- дидактическая игра «Здоровые ножки»;

- картотека игр и упражнений по каждому разделу программы.

3) информационное обеспечение реализации программы:

Раздел	Тема занятия	Электронный образовательный ресурс
Раздел «Секреты здоровья»	Утренняя гимнастика – самый первый шаг на пути укрепления здоровья	https://www.youtube.com/watch?v=V4ltv-sBR4 О пользе утренней гимнастики https://www.youtube.com/watch?v=V0cSLmibi2M Развивающие мультфильмы Совы - Утренняя Зарядка
	Учимся правильно дышать	https://www.youtube.com/watch?v=MrZA0eWh4N4 Легкие. Строение легких. Познавательный мультфильм для детей
Раздел «Красивая осанка – здоровая спина»	Здоровая детская спинка	https://www.youtube.com/watch?v=z7MhJnVQOTU Видеосюжет «Красивая осанка»
	Школа красивой осанки	https://www.youtube.com/watch?v=sJrzCLzlENU Правильная осанка
		https://www.youtube.com/watch?v=MaD22US1PjA Доктор Малышкина. Сколиоз. Профилактика и коррекция нарушений осанки
		https://www.youtube.com/watch?v=JNV7FYuOTdg Детям о спорте - Физическая культура - Быстрее, выше, сильнее! Вместе с Хрюшей и ...
		Здоровый сон https://www.youtube.com/watch?v=QP9Z2ogYm8o Здоровый сон

		https://www.youtube.com/watch?v=dFJ8OxioXVk Наука для детей-Для чего нам нужен сон? Смешарики-Пинкод-Бессоница
--	--	---

Формы аттестации учащихся.

- *Входной контроль* – оценка исходного уровня знаний, умений, навыков учащихся перед началом реализации программы (сентябрь).
- *Текущий контроль* - оценка качества усвоения учащимися содержания конкретной темы, раздела.
- *Промежуточная аттестация* – оценка степени и уровня освоения Программы в соответствии с планируемыми результатами (декабрь, май)

Раздел Месяц	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май
Входной контроль	Мониторинг						Квест игра «Помощь Здравячкам»		
Текущий контроль	Праздник здоровья	Занятие по карточкам		Самостоятельная двигательная игровая деятельность			Занятие по карточкам		Плантаграфия
Промежуточная аттестация				Квест-игра «Помощь Здравячкам»					Открытое занятие «Азбука Здоровья»

Оценочные материалы.

Реализация программы воспитания здорового образа жизни призвана способствовать формированию у детей мотивации на сохранение своего здоровья, развитие двигательной активности дошкольников и умению использовать полученные знания по профилактике нарушений осанки и плоскостопия в повседневной жизни.

Критерием эффективности реализации данной программы может служить:

- повышение общей культуры в направлении сохранения и развития физического здоровья;
- повышение уровня физического развития и общей физической подготовленности.

Оценочный лист физического развития и физической подготовленности воспитанника.

Параметры контроля	Начальный контро-ль	Промежу-точный контроль	Итого-вый контроль	Динамика	Общий вывод и рекоменда-ции
I. Уровень общей культуры в направлении сохранения и развития физического здоровья					
Уровень (превосходный, высокий, средний, низкий)					
II. Уровень физического развития и общей физической подготовленности					
Антропометрия					
Рост					
Вес					
ЖЕЛ					
Силовая выносливость мышц					
Спина («Рыбка»)					
Живот («Уголок»)					
Шея					
III. Показатели состояния осанки и свода стопы					
Уровень состояния осанки и свода стопы					

В Приложении 1 представлен диагностический инструментарий для определения результативности программы.

Оценочные материалы (Приложение 1) содержат весь диагностический инструментарий, а именно:

1. Опросник для детей старшего дошкольного возраста для определения уровня общей культуры в направлении сохранения и развития физического здоровья;
2. Описание игровых упражнений для определения уровня физического развития и общей физической подготовленности;
3. Показатели для определения состояния осанки и свода стопы.

Методические материалы.

Для выполнения поставленных задач программы используются технологии:

- Корректирующая, ритмическая гимнастики
- Динамические и оздоровительные паузы
- Релаксационные упражнения
- Хороводы, различные виды игр
- Занимательные разминки
- Различные виды массажа
- Пальчиковая гимнастика
- Дыхательная гимнастика

Методическое обеспечение реализации программы включает, прежде всего, разнообразие форм проведения занятий.

- Традиционные (игровые задания)
- Занятия - тренировки
- Занятия по карточкам
- Сюжетно-игровые занятия
- Обучающие
- Познавательные

Каждое занятие имеет трёхчастную структуру:

первая часть – «подготовительная» (разминка). Состоит из валеологических бесед, коротких игровых заданий и упражнений по коррекции осанки и плоскостопия, этюдов лечебно-профилактического танца;

вторая часть – «основная», проводится в игровой форме. Основная задача данной части является укрепление мышечного корсета и индивидуальная коррекция деформаций позвоночника. Упражнения выполняются как без предметов, так и с предметами (гимнастические палки, мячи массажные и простые, обручи, большие гимнастические мячи, мешочки и т.д.);

третья часть – «заключительная», включает в себя малоподвижные игры, упражнения на расслабление мышц, дыхательную гимнастику, релаксацию, массаж и самомассаж стоп.

Методические приёмы, используемые педагогом, должны обеспечить соблюдение пропорций технической, тренинговой и исполнительски творческой деятельности детей в ходе занятия, создать эмоционально-образный настрой всех участников на совместную деятельность, обеспечить включение всех детей группы в процесс занятия на каждом отрезке времени в сочетании с индивидуальным подходом к каждому ребёнку. Важно, чтобы в ходе занятия и после него педагог мог оценить деятельность детей с точки зрения динамики изменения их физического развития, а также, чтобы и сами дети приобретали в ходе таких занятий навыки самооценки.

Кроме этого, педагогом используются и другие формы:

Праздник здоровья (Приложение 2) –мероприятие проводится с целью закрепления знаний о здоровом образе жизни, привития понимания, что каждый человек должен сам заботиться о своем здоровье с детства. **Цель** мероприятия: пропаганда здорового образа жизни.

Квест-игра (Приложение 3) одна из интересных форм, направленных на самовоспитание и саморазвитие ребенка как личности творческой, физически здоровой, с активной познавательной позицией.

Такая форма организации детей ненавязчиво, в **игровом**, занимательном виде способствует активизации двигательных процессов участников. С помощью такой игры достигаются следующие цели: ознакомление с новой информацией, закрепление имеющиеся знания, отработка на практике физических умений и навыков детей. В квестах присутствует элемент соревновательности.

Азбука телодвижения – это физические упражнения для укрепления мышц спины, живота, шеи и глаз, чтобы избежать искривления позвоночника и ухудшения зрения в будущем.

Массаж и самомассаж (Приложение 4.) Педагог проводит с детьми игры, игровые задания и упражнения с использованием массажеров (мячи с шипами, колечки с шипами, «кочки», массажные ролики, дорожки со следами, гимнастические мячи):

- оздоровительный массаж;
- дыхательный массаж;
- массаж для глаз;
- массаж волшебных точек;
- массаж стоп;
- игровой массаж.

В работе с детьми широко применяются игровые методы, поскольку игра может использоваться:

- как средство обучения (учить, играя);
- как средство релаксации, создания эмоционально приподнятой и комфортной обстановки (отдыхаем, играя);
- как средство воспитания коммуникативных, волевых и прочих качеств личности (развиваем, играя);

- как средство коррекции (помогаем решать проблемы в игре);
- как средство и форма досуговой деятельности (развлекаемся в игре);
- как средство диагностики (раскрываемся в игре).

Упражнения, способствующие развитию координационных способностей (Приложение 5):

- сочетание разных видов ходьбы, с высоким подниманием бедра, в полуприсяде сохраняя правильную осанку;
- стойка на одной ноге с закрытыми глазами;
- Ходьба по гимнастической скамейке, упор - стоя на коленях, сидя;
- общеразвивающие упражнения с большими и малыми мячами, гимнастической палкой, обручами.

Упражнения, способствующие комплексному и разностороннему развитию двигательных умений и навыков (Приложение 6.):

- сочетание движений ногами с одноимёнными и разноимёнными движениями руками;
- комплексы общеразвивающих упражнений разной координационной сложности;
- упражнения для укрепления мышечно – связочного аппарата стопы.

Игры и упражнения для релаксации (Приложение 7) - специальный метод, направленный на снятие мышечного и нервного напряжения с помощью специально подобранных игр и упражнений.

В работе с детьми приветствуется применение наглядности. При проведении бесед, педагог демонстрирует плакаты, сюжетные картины, пиктограммы, схемы, фотографии, карточки физических упражнений.

Особое место занимает музыкальное оформление занятий.

Для психомышечной тренировки в релаксационной части занятия можно использовать специально записанные «Звуки леса», «Шум моря», «Пение птиц» и т.п. Также можно использовать классические музыкальные произведения, чтобы параллельно решать еще и задачи эстетического развития детей.

Список литературы.

1. Программа «Здоровье», Алямовская В.Г., Н.Новгород, 1993
2. Алямовская В.Г. Как воспитать здорового ребенка. Опыт создания авторской программы на базе дошкольного учреждения № 199 г. Н. Новгород. М, 1993.
3. Алямовская В.Г. Организация оздоровительного бега в дошкольном учреждении. М, 1996.
4. Алямовская В.Г. Профилактика психоэмоционального напряжения детей средствами физического воспитания. Н.Новгород, 1999.
5. Дик Н.Ф. Увлекательные физкультурные занятия для дошкольников. М, 2007
6. Железняк Н.Ч., Желобкович Е.Ф. 100 комплексов ОРУ для старших дошкольников с использованием стандартного и нестандартного оборудования. М, 2009.
7. Бабенкова Е.А., Федоровская О.М. Игры, которые лечат. Для детей от 3 до 6 лет. М, 2008.
8. Утробина К.К. Занимательная физкультура для дошкольников 3 – 5 лет. М, 2003.
9. Утробина К.К. Занимательная физкультура для дошкольников 5 – 7 лет. М, 2003.
10. Харченко Т.Е. Бодрящая гимнастика для дошкольников. СПб, 2012
11. Капитанова Т.В., Мамаева Е.Г., Сливина О.В., Чуманова Т.А., Лечебная физкультура и массаж.

- Методики оздоровления детей дошкольного и младшего школьного возраста. М, 2006.
12. Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду. Средняя группа. М, 2009.
13. Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду. Старшая группа. М. 2009.
14. Рунова М.А. Дифференцированные занятия по физической культуре с детьми 4 – 5 лет. М, 2007.
15. Голицина Н.С. Нетрадиционные занятия физкультурой в дошкольном образовательном учреждении, М. 2009.
16. Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика для детей дошкольного возраста (3 – 7 лет). М, 2002.
17. Вареник Е.Н., Физкультурно-оздоровительные занятия с детьми 5 – 7 лет. М, 2006.
18. Мартынов С.М. Нетрадиционные методы реабилитации часто болеющих детей. М, 2002
19. Нищева Н.В. Картотеки подвижных игр, упражнений, физкультминуток, пальчиковой гимнастики. СПб, 2010
20. Новиковская О. Ум на кончиках пальцев. Веселые пальчиковые игры. Маленькие подсказки для родителей. СПб, 2007.
21. Силантьева С.В. Подвижные игры на каждый день для укрепления здоровья детей. СПб, 2012

Приложение 1

Диагностический инструментарий

- I. Определение уровня общей культуры в направлении сохранения и развития физического здоровья/

ОПРОСНИК ДЛЯ ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Ведущий диагностический метод — индивидуальная беседа с ребенком. Учитывая, что большинство вопросов беседы требует от воспитанника развернутых ответов, обдуманных решений, заложенных в некоторых вопросах проблемных ситуаций, воспроизведения дошкольником своего жизненного опыта, диагностика проводится по разделам! Так, например, один блок вопросов задается ребенку в утренние часы, а второй, если ребенок настроен на беседу, — в вечерние. Беседа может проводиться в течение нескольких дней.

Раздел 1. «Здоровый человек»

Цель—изучить особенности отношения ребенка к здоровью и мотивации здорового образа жизни, особенности знаний детей о здоровье человека. Вопросы для собеседования:

Скажи, пожалуйста, как ты понимаешь выражение «здоровый человек»?

Кого мы называем здоровым?

У нас есть в группе такие дети?

Как, по-твоему, быть здоровым —это хорошо или плохо? Почему?

А ты заботишься о своем здоровье? Расскажи, пожалуйста, как ты это делаешь. Какие советы ты мне дашь, чтобы не заболеть?

Знаешь ли ты, что такое микробы? А как защититься от них?

Как ты думаешь, опасно ли быть неряхой и грязнулей?

Что может случиться с таким ребенком?

Ты считаешь себя здоровым ребенком?

Почему ты так думаешь?

Кого в вашей семье можно назвать здоровым? Почему ты так считаешь?
Делаешь ли ты и твои родители утреннюю зарядку?
Гимнастику для глаз?
Обливаетесь ли вы водой? Как ты думаешь, это вредно или полезно? Почему?
Что такое вредные привычки и есть ли они у тебя? Какие вредные привычки есть в вашей семье?
Знаешь ли ты, когда человеку бывает больно? Почему так происходит, как ты думаешь?

Раздел 2. «Знания о человеческом организме»

Цель—изучить особенности знаний детей о человеческом организме.

Вопросы для собеседования:

Скажи, пожалуйста, знаешь ли ты, из чего состоит твое тело?

Ребенку предлагается из отдельных составляющих частей тела человека собрать целостную фигуру (дидактическая игра «Собери человека»), По ходу игры воспитатель задает ребенку дополнительные вопросы: «Что ты сейчас делаешь? Как называется эта часть человеческого тела? Для чего она нужна человеку?» и др. Расскажи, что у тебя спрятано под кожей? Как ты думаешь, человек мог бы жить без скелета? Почему? Зачем человеку мышцы? Что произойдет, если сердце человека перестанет работать? Зачем организму человека нужна кровь? Если бы ты перестал дышать, то что бы с тобой произошло? Для чего человеку нужна пища? Расскажи, что с ней происходит, когда она попадает в рот? (Можно использовать наглядное средство —схему-таблицу «Внутреннее строение человека».) Где у тебя находится мозг? Зачем он тебе? Как ты думаешь, чем человек отличается от животного? А что есть общего у человека, животного, растения? (Можно использовать наглядное средство —три картинки с изображениями человека, животного и растения, например дерева.) Как ты думаешь, все люди устроены одинаково или каждый по-разному?

Критерии оценки:

- *наличие ответов на вопросы и решений предлагаемых ребенку диагностических игровых и проблемных ситуаций;
- *адекватность детских ответов и решений;
- *полнота и глубина ответов, здоровьесберегающая эрудированность ребенка;
- *перенос имеющихся здоровьесберегающих знаний в решение проблемных и имитационных ситуаций;
- *активность дошкольника в ходе беседы, интерес к ее содержанию.

Уровни знаний детей

Превосходный, ребенок уверенно владеет здоровьесберегающим содержанием беседы, проявляет активность в общении со взрослым, с интересом отвечает на вопросы и решает проблемные ситуации. На все вопросы по четырем разделам диагностики ребенок дает адекватные, исчерпывающие ответы, проявляя при этом здоровьесберегающую эрудированность и компетентность. Большинство ответов на вопросы позволяют ребенку продемонстрировать использование знаний, умений и навыков в реальной практике в решении конкретных здоровьесберегающих задач. Ребенок владеет устойчивой мотивацией к здоровому образу жизни. Представления ребенка носят целостный характер.

Высокий, ребенок владеет здоровьесберегающим содержанием беседы, проявляет активность в общении со взрослым, с интересом отвечает на вопросы и решает проблемные ситуации. Практически на все вопросы по четырем направлениям диагностики дает адекватные, однозначные и исчерпывающие ответы, часто проявляя здоровьесберегающую эрудированность. Некоторые ответы на вопросы позволяют ребенку продемонстрировать использование здоровьесберегающих знаний, умений и навыков в реальной практике, в решении конкретных здоровьесберегающих задач. Ребенок мотивирован к здоровому образу жизни. Его представления носят целостный характер.

Средний, ребенок отчасти владеет здоровьесберегающим содержанием беседы, некоторые разделы позволяют ему проявляться активнее в общении с воспитателем, в решении проблемных ситуаций. Не на все вопросы по четырем направлениям диагностики ребенок дает адекватные ответы, допускает ошибки, затрудняется отвечать. Часть ответов все же сопровождается детскими исчерпывающими комментариями, иногда проявляется здоровьесберегающая эрудированность. Это позволяет сделать вывод о здоровьесберегающей избирательности ребенка, о разрозненности его представлений. Некоторые ответы на вопросы позволяют ребенку продемонстрировать использование здоровьесберегающих знаний, умений и навыков в реальной практике, в решении конкретных здоровьесберегающих задач. Ребенок обладает неустойчивой мотивацией к здоровому образу жизни.

Низкий, ребенок слабо владеет здоровьесберегающим содержанием, некоторые разделы позволяют ему проявляться активнее в общении с воспитателем, в решении проблемных ситуаций, но чаще активность ребенка инициирует педагог, поддерживая его интерес к разговору. На большинство вопросов по четырем направлениям диагностики ребенок дает неадекватные ответы, допускает множество ошибок, затрудняется отвечать или не отвечает совсем. Некоторые ответы дошкольника все же сопровождаются комментариями, попытками объяснить свою мысль. Развернутость конкретных ответов подчеркивает избирательность ребенка, разрозненность здоровьесберегающих представлений. У ребенка не оформлена здоровьесберегающая компетентность, он не подготовлен к решению конкретных здоровьесберегающих задач. Ребенок обладает неустойчивой мотивацией или не мотивирован к здоровому образу жизни, не задумывается об этом.

I. Определение уровня физического развития и общей физической подготовленности

1. Антропометрия.
2. Силовая выносливость мышц.

1."Рыбка" — упражнение для оценки силовой выносливости мышц спины: исходное положение — лежа на животе, руки вытянуты вперед. Приподнять над полом руки, ноги и голову. Руки в локтях не сгибать, голова между рук,

6 носки ног тянуть. Удерживать это положение до усталости (в секундах). 2. **"Уголок"** — лежа на спине, руки под головой, локти у поясницы прижаты к поверхности кушетки (пола). Определяем силовую выносливость мышц живота. Поднять прямые ноги вверх под углом 45градусов и удерживать до усталости (в секундах), колени не сгибать, носки ног тянуть от себя.

3. Оценка силовой выносливости мышц шеи: Исходное положение, лежа на спине, руки лежат на животе, подбородок прижат к груди. Приподнять голову от пола (кушетки) на 4-5 см и удерживать до усталости (в секундах).

Вид упражнения	Начальный контроль	Промежуточный контроль	Итоговый контроль
Спина («рыбка»)	Менее 1 мин	Не менее 1 мин	Не менее 1 мин 30сек
Живот («уголок»)	Менее 35 сек	Не менее 35 сек	Не менее 1 мин
Шея	Менее 1 мин	Не менее 1 мин	Не менее 1 мин 30 сек

II. Показатели состояния осанки и свода стопы.

Оценка осуществляется по 5-бальной системе:

- 1 балл – ребенок не может выполнить предложенные задания, 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%)

Приложение 2.

Сценарий развлечения «День здоровья»

Задачи: пропаганда здорового образа жизни; создание устойчивой мотивации и интереса детей к физкультурным развлечениям с помощью элементов театрализации.

Программное содержание: закрепление ранее выработанные навыки: прыжки через обручи, бег по скамейке, бег на скорость; воспитание взаимовыручки, смелости, ловкости, силы.

Действующие лица: Волк, одетый в спортивную форму.

Атрибуты: скамейки, флажки, модули, мячи гимнастические, 2 дуги, 4 обруча, мячи малые, большие воздушные шары.

Ход мероприятия

Дети под спортивный марш входят в зал и строятся в 2 шеренги.

Ведущий: Внимание! Внимание! Сегодня у нас праздник, посвященный Дню Здоровья.

Чтоб расти и закаляться

Не по дням, а по часам,

Физкультурой заниматься

Заниматься надо нам!

Звучит музыка. Выходит волк-спортсмен.

Волк: Здравствуйте, ребята! Физкульт-привет! Знаете кто я? Я самый быстрый, самый ловкий, самый сильный волк. Пришел к вам на праздник Здоровья. Ребята, а вы любите физкультуру и спорт?

Я приготовил для вас несколько веселых эстафет. Но помните:

Победа сама не придет никогда

Победу в борьбе добывают

В победу частицу большого труда

Задор, мастерство дополняет.

Команды готовы к соревнованиям?

Посмотрим насколько вы ловкие. Нужно переправиться через речку и не упасть.

1 конкурс «Переправа» — бег по скамейке до флажка и обратно.

Волк: У меня есть знакомые поросята Ниф-ниф, Наф-наф, Нуф-нуф. А из какой они сказки? Поросята строили домики. А какие домики постройте вы?

2 конкурс «Строим Башню» — из модулей построить башню. Дети по одному бегут до флажка с деталями модуля и строят башню. Чья башня будет самой устойчивой и высокой.

Волк: У нас в лесу живут быстрые и ловкие зайцы. А вы такие же быстрые и ловкие?

3 конкурс «Полоса препятствий» — подлезть под дуги – «ветки», прыгать из обруча в обруч. Он на сметане замешен, в русской печке испечен, на окошке стужен. Кто это?

Волк: Колобок от меня в сказке убежал. А вы помогли бы Колобку? Посмотрим, чей колобок быстрее добежит до флажка.

4 конкурс «Передай мяч» — дети в шеренге передают мяч до конца шеренги.

Волк: Ребята, а вы все по утрам делаете зарядку? А вот у нас в лесу все мои друзья делают зарядку по утрам. Я вас научу веселой зарядке, которая может поднять настроение даже в самый хмурый день.

Танец под песню «Веселая зарядка для зверят».

Волк: Каждую осень мы собираем в лесу яблоки и ягоды. Ведь чтобы быть здоровым, нужно не только заниматься физкультурой и закаляться, но нужно есть витамины, которых много в фруктах и овощах.

Игра «Жадные дети». Кто больше соберет мячей и удержит их.

Волк: Я вижу вы ловкие и смелые. Но насколько же вы дружные.

Игра «Огненный шар». Команды строятся в круг, подбрасывают большой воздушный шар вверх. Чей шар дольше будет в воздухе, та команда выигрывает.

Волк: Молодцы, ребята! Вы самые дружные, ловкие, быстрые. И помните всегда:

Физкультурой заниматься

И водою обливаться

Никогда не унывать.

Вот здоровья в чем секрет.

Физкульт-привет!

До свиданья! Мне пора домой в сказочный лес к своим друзьям. Будьте здоровы.

Приложение 3.

Квест-игра «В поисках Ожерелья Здоровья»

Ведущий: Здравствуйте, ребята! Я рада видеть вас такими **здоровыми**. Настроение весёлое? А когда настроение весёлое, хочется веселиться и танцевать!

АЭРОБИКА

Ведущий: Ребята, у нас с вами прошла неделя **Здоровья**! За это время я уверена, что вы узнали много нового и интересного о том, как быть **здоровым**, ловким и сильным!

Правда же! *(ответы детей)*

(В зале появляется грустная Витаминка с пустой шкатулкой в руках)

Витаминка: Здравствуйте.

Ведущий: Здравствуй, Витаминка. Ты почему такая грустная? Что случилось?

Витаминка: Ой, ребята, у меня случилась такая беда! Я узнала, что сегодня у вас Праздник **Здоровья** и хотела к вам придти красивая, нарядная, надеть **Ожерелье Здоровья**! Открыла шкатулку... а **ожерелье рассыпалось**! А ещё рядом со шкатулкой я нашла вот это письмо.

Ведущий: Витаминка, да ты не расстраивайся! Давай мы сейчас с ребятами прочтём письмо и подумаем что же делать! *(читают письмо)*

ПИСЬМО

«Дорогая Витаминка, для того чтобы собрать нарядное **Ожерелье Здоровья**, нужно пройти несколько этапов испытания, на каждом этапе ты будешь получать подсказки, со следующим заданием. А когда все задания будут выполнены, то и **ожерелье будет собрано!**»

Ведущий: Ребята, ну что поможем, Витаминке? ДА! Тогда слушайте, первое задание!

1 Задание «*Витамины я люблю, быть **здоровым** я хочу*» *(пластиковые стаканчики с полезными продуктами)*

Участник с гимнастической палкой «*Удочкой*» в руке бежит до финиша, выбирает полезный продукт *(картинка закреплена на пластиковом стаканчике)* и при помощи «*Удочки*» приносит его в корзину своей команды.

Ребята, будьте внимательны, последний участник в команде берет следующее задание. Всем известно, что «*Чистота – залог **здоровья***», поэтому нам необходимо привести в порядок квартиру. Нужно протереть пыль. Следующий конкурс...

2 Задание «*Уборка квартиры*» *(тряпочка для пыли)*

У участника команды, в руках тряпочка для пыли, первый игрок бежит до финиша, протирает пыль, возвращается назад и передает эстафету следующему.

Ребята, будьте внимательны, последний участник в команде берет следующее задание

3 Задание «*Ловкие ребята*» (*кочки*)

Прыжки с кочки на кочку: одна – две-одна-две и т. д.

Ребята, будьте внимательны, последний участник в команде берет следующее задание

4 Задание «*Пролезь, перепрыгни, доставь мешочек*» (*мешочек с песком, дуга, обруч, корзина*)

У каждого участника в руке мешочек с песком. Участнику необходимо подлезть под дугу, перепрыгнуть обруч (*гимнастическую палку*) и положить мешочек в корзину. Чья корзина быстрее наполнится, та команда выигрывает.

Ребята, будьте внимательны, последний участник в команде берет следующее задание

5 Задание «*Эстафета круговая*»

Дети стоят по кругу, в 4 колонны, спиной в круг. По сигналу, первый участник бежит по кругу и занимает место последним в своей колонне, тем временем, вся команда делает шаг вперёд, освобождая место бегущему по кругу. Команда, первая построившаяся – победила.

Ребята, будьте внимательны, последний участник в команде берет следующее задание

6 Задание «*Двигайся и будь здоров, позабудешь докторов*»

У каждого участника по кегле определённого цвета, первый игрок бежит до ориентира соответствующего цвета, ставит её, бежит до финиша, возвращается бегом назад и передаёт эстафету следующему.

Ребята, будьте внимательны, последний участник в команде берет следующее задание

7 Задание «Конкурс зажигательный – самый обаятельный»

Победу здесь одержит тот, кому сегодня повезёт!»

Участник с колпачком на голове, бежит по гимнастической скамье до финиша, оббегает стойку, возвращается по прямой назад и передаёт «*колпачок*» следующему игроку.

Ребята, будьте внимательны, последний участник в команде берет следующее задание

Ведущий: Ну вот, Витаминка, наши ребята справились со всеми заданиями и помогли собрать твоё **ожерелье**! Посмотри, какое оно красивое и яркое получилось! Тебе нравится? Ты рада? Тогда скорее его надевай!

Витаминка: Спасибо вам ребята!

«Желаю вам цвести, расти

Копить, крепить **здоровье**,

Оно для дальнего пути –

Главнейшее условие

Пусть каждый день и каждый час

Вам новое добудет,

Пусть добрым будет ум у вас,

А сердце умным будет

Вам от души желаю я,

Друзья, всего хорошего.

А всё хорошее друзья,

Даётся нам не дёшево!

Приложение 4.

Упражнения для развития координационных способностей.

Для развития пространственных ориентировок.

-Движения рук, находящихся частично в поле зрения (поднимание вверх, в стороны, назад — со сгибанием, вращением в суставах — в каком-либо одном направлении).

-Движения туловища в лицевой, боковой и затем горизонтальной плоскости.

-Движения ног вперед, в стороны, назад.

-Движения разных частей тела по направлению к каким-либо конкретным предметам, затем по слову в названном направлении (например, повороты в стороны к окну, к двери, затем направо, налево). -Движения разных частей тела по направлению к другому ребенку (например, стоя в колонне, поднимать руки с мячом, передавать его сзади стоящему).

-Движения любой части тела с постепенно повышающимися требованиями к точности направления, амплитуды и скорости ориентировки (например, развести руки в стороны, немного выше уровня плеч, выставить 32 прямую ногу вперед с поворотом носка в сторону; то же — в другую сторону; затем выполнить в ускоренном темпе).

-Бег с преодолением всевозможных препятствий, установленных в зале, на площадке.

-Ходьба, бег и ведение мяча (рукой, ногой) по линиям и разметкам.

-Прыжки на точность и всевозможные метания вдаль.

-Прыжки через гимнастические круги, палки, расположенные на различном расстоянии друг от друга, прыжки с поворотом на установленное количество градусов.

-Групповые и командные спортивно-игровые упражнения тактического характера.

-Подвижные игры: «Быстро в колонну», «Тройки, четверки», «Найди и промолчи», «Найди себе пару», «Шишки, желуди, орехи» и т.д.

Для развития временных ориентировок.

-Упражнения, которые проводятся в сопровождении слова воспитателя. При этом указания, команды и паузы выдерживаются в определенном ритме, акцентирование («присели вниз», «выпрямились»; «в сто-ро-ну»; «прямо» и т.д.);

-Упражнения в сопровождении музыки.

-Наряду с упражнениями под музыку давать упражнения под счет с четким ритмическим рисунком («раз — руки в стороны», «два — вниз»).

-Наряду с упражнениями под музыку давать упражнения, в которых части ритмически неравномерны («раз, два, три — присели», «четыре — выпрямились»).

-Хорошо известные упражнения выполнять самостоятельно, команда дается для начала упражнения.

-Танцевальные шаги.

-Логоритмические упражнения «Осторожный снег», «Ножки», «Лягушки».

-Воспроизведение музыкального ритма хлопками, притопыванием, исполнение при ходьбе движений, воспроизводящих музыкальные ритмы.

-Ритмическая гимнастика «Ки-ко-ко», «Марш», «Кремена», «Аэробика». -Перестроения в ходьбе и на месте.

-Игровые упражнения: «Цыганочка», «Хлопушки», «Сбор грибов».

Упражнения на развитие способности к реагированию, к перестроению двигательных действий.

-Упражнения в которых есть быстрая смена позы (например, из положения сидя с вытянутыми ногами лечь на живот (спину), перевернуться вокруг себя в одну сторону, в другую, опять сесть).

-Упражнения требующие согласованных действий, двух или нескольких детей (например, упражнения в парах, сидя друг против друга). -Упражнения требующие согласованных действий, нескольких детей (упражнения подгруппами с большими гимнастическими обручами, с длинными палками, в колонне — при передаче мяча и т. д.).

-Упражнения с некоторыми предметами (мячи, скакалки и пр.).

-Подвижные игры: «Соревнование скороходов», «Совушка», «Быстрые и ловкие», «Колдуны», «День и ночь», «Паук и мухи», «Мы физкультурники», «Фигуры», «Стоп!».

-Свободный бег, дополнительный заданиями, на внезапные остановки, возобновление и изменение передвижений, выполнение поворотов, преодоление препятствия (линий и невысоких предметов).

-Бег из усложненных стартовых положений (лежа на спине, на животе стоя спиной к направлению движения, стоя на одном или двух коленях, из приседа, седа и тому подобное).

-Интенсивность движения, ее изменения: ходьба обычная – бег быстрый, бег медленный – бег ускоренный.

-Игровые упражнения «Собачки», «Каракатица», «Жучок-паучок».

Упражнения для развития равновесия.

-Поднимание одной ноги с опорой на другую ногу; то же — с закрытыми глазами; то же — с задержкой на одной ноге.

-Повороты (прыгнуть в обруч, сделав поворот, и выпрыгнуть из него; стоя повернуться вокруг себя, остановиться; то же — в другую сторону; то же — повернуться два раза и т.д.).

-На уменьшенной площади опоры (стоя на кубе, присесть и выпрямиться; стоя на бруске на одной ноге, вытянуть другую ногу вперед). -Удлинение времени сохранения позы («Ласточка», «Цапля» и др.).

-Исключение зрительного анализатора.

-Уменьшение площади опоры.

-Введение неустойчивой опоры.

-Введение сопутствующих движений.

-Упражнения с изменяющимися внешними условиями (рельеф, расположение и др.).

-Упражнения для тренировки вестибулярного аппарата(качели).

-Подвижные игры: «Лиса и куры», «Эстафета с равновесием и подлезанием», «Ходьба по начерченной линии», «Не теряй равновесия», «Ходьба и бег с картоном на голове», «Морская фигура», «Совушка».

Для способности к произвольному мышечному расслаблению.

-Упражнения, требующие быстрее перехода мышц от напряженного к расслабленному состоянию.

- Упражнения, в которых напряжение одних мышц сочетается с расслаблением других.
- Упражнения, в которых требуется поддерживать движения по инерции расслабленной части тела за счет движений других частей.
- «Шалтай-болтай», «Саранча». И. п. – лежа на спине, ноги вместе, руки вытянуты за головой. 1 – оттянуть пальцы ног, потянуть пальцы рук; 2 – и. п. Выполнять 3–4 раза по 8 секунд.
- На вдохе вытянуть позвоночник, на выдохе расслабиться - напрячь мышцы правой ноги и расслабить левой, напрячь мышцы правой руки и левой ноги и т.п.
- «Червячок». Сидя на пятках, руки лежат на коленях. 1 – развести колени в стороны, руки согнуть в локтях; 2 – локти положить на пол, голову наклонить; 3–4 – и. п. Повторить 2–3 раза. Ладони рук параллельно, голову на пол не опускать.
- «Сбрось усталость», «Дерево». Встать прямо, ноги вместе, руки опущены. Поднять руки вверх, ладони повернуть друг к другу. Тянуться всем телом вверх. Спина прямая, подбородок приподнят, живот втянут. Через 10– 15 секунд, развернув ладони в стороны, спокойно опустить руки. Это упражнение способствует росту ребенка.

Приложение 5.

Массаж и самомассаж.

1. Игры и упражнения с использованием массажеров (мячи с шипами, колечки с шипами, «кочки», массажные ролики, дорожки со следами, гимнастические мячи).

2. Массаж шеи и лица.
3. Массаж ушных раковин.
4. Массаж кистей рук.
5. Пальцевая гимнастика.

Упражнения для развития мимических мышц

Эти упражнения помогают создать нервно-мышечную основу, необходимую для полноценного звучания голоса, ясной четкой дикции, предотвратить патологическое развитие движений органов артикуляции, а также снять чрезмерное напряжение артикуляционных и мимических мышц, создать необходимые мышечные действия для свободного владения и управления артикуляционным аппаратом. Тренировка мимических мышц строится на использовании естественных мимических движений

«Закрой глазки»: закрывать глаза в последовательности: посмотреть вниз, закрыть глаза, придерживая веко пальцем и держать закрытым несколько секунд;

«Закрой-открой»: открыть и закрыть глаза три раза подряд;

«Улыбнись»: улыбаться с закрытым ртом;

«Лошадки»: «фыркать» и вибрировать губами;

«Гоняем воздух»: надувать щеки, передавая воздух из одной половины рта в другую попеременно;

«Обиделись»: опускать углы рта вниз при закрытом рте;

«Утята»: втягивать щеки при закрытом рте и т.д.

«Туда-сюда»: выдвинуть нижнюю челюсть вперед и вернуть в исходное положение;

«Коровушки»: имитация жевания с закрытым и открытым ртом;

«Дотянись»: коснуться подбородком поочередно правого и левого плеча

Все эти упражнения проводятся в игровой форме, заинтересовывая ребенка, не превращая занятия в нудные тренировки. При выполнении упражнений добиваться, чтобы нижняя челюсть свободно и легко опускалась вниз и не мешала произносить звуки. Голову следует держать прямо, не опуская и резко не поднимая. Челюсть опускать плавно и без чрезмерного напряжения.

2. Гимнастика для глаз.

"Весёлая неделька"

Понедельник.

Всю неделю по — порядку,

Глазки делают зарядку.

понеделник, как

проснутся,

Глазки солнцу

улыбнутся,

Вниз посмотрят на

траву,

И обратно в высоту.

Поднять глаза вверх; опустить их книзу, голова неподвижна; (снимает глазное напряжение).

Вторник.

Во вторник часики глаза,

Водят взгляд туда – сюда,

Ходят влево, ходят вправо

Не устанут никогда.

Повернуть глаза в правую сторону, а затем в левую, голова неподвижна; (снимает глазное напряжение).

Среда.

- среду в жмурки мы играем,
Крепко глазки закрываем.
Раз, два, три, четыре, пять,
Будем глазки открывать.
Жмуримся и открываем.
Так игру мы продолжаем.

Плотно закрыть глаза, досчитать до пяти и широко открыть глазки; (упражнение для снятия глазного напряжения).

Четверг.

По четвергам мы смотрим вдаль,
На это времени не жаль,
Что вблизи и что вдали
Глазки рассмотреть должны.

Смотреть прямо перед собой, поставить палец на расстояние 25-30 см. от глаз, перевести взор на кончик пальца и смотреть на него, опустить руку. (Укрепляет мышцы глаз и совершенствует их координации).

Пятница.

В пятницу мы не
зевали Глаза по
кругу побежали.
Остановка, и
опять-

- другую сторону бежать.

Поднять глаза вверх, вправо, вниз, влево и вверх; и обратно: влево, вниз, вправо

- снова вверх; (совершенствует сложные движения глаз).

Суббота.

Хоть в субботу
выходной, Мы не
ленимся с тобой.
Ищем взглядом
уголки,
Чтобы бегали зрачки.

Посмотреть взглядом в верхний правый угол, затем нижний левый; перевести взгляд в верхний левый угол и нижний правый (совершенствует сложные движения глаз).

Воскресенье.

В воскресенье
будем спать, А
потом пойдём
гулять, Чтобы
глазки закалялись
Нужно воздухом
дышать.

Закрывать веки, массировать их с помощью круговых движений пальцев: верхнее веко от носа к наружному краю глаз, нижнее веко от наружного края к носу, затем наоборот (расслабляет мышцы и улучшает кровообращение).

Без гимнастики,
друзья, нашим
глазкам жить нельзя!

«Дождик»

Капля первая упала – кап! (сверху пальцем показывают траекторию движения капли, глазами вверх)

И вторая прибежала – кап! (то же самое) Мы на небо посмотрели.
(смотрят вверх) Капельки «кап-кап» запели, Намочили лица,

Мы их вытирали. (вытирают» лицо руками)

Туфли – посмотрите – (показывают руками вниз и смотрят глазами вниз)

Мокрыми стали.

Плечами дружно поведем, (движения плечами) И все капельки стряхнем.

От дождя убежим,

Под кусточком посидим. (присесть, поморгать глазами) Движения плечами.

Приседают, поморгать глазами.

«Листочки»

Ах, как листики летят. (круговые движения глазами: налево – вверх – направо – вниз вправо – вверх – влево – вниз)

Всеми красками горят

Лист кленовый, лист

резной,

Разноцветный,

расписной.

Шу-шу-шу, шу- шу- шу. (посмотреть влево – вправо) Как я листиком шуршу.

Но подул вдруг

ветерок,

Закружился наш

листок, Полетел

над головой

Красный, желтый, золотой. (посмотреть вверх – вниз) Шу-шу-шу, шу-шу-шу.

Как листиком шуршу. (круговые движения глазами: налево – вверх – направо – вниз – вправо – вверх – влево – вниз)

Под ногами у ребят. (посмотреть влево –

вправо) Листья весело шуршат, (посмотреть

вверх – вниз) Будем мы сейчас гулять И

букеты собирать

-шу-шу, шу-шу-шу.

Как я листиком шуршу. (закрывают глаза, гладят веки указательным пальцем)

«Елка»

Вот стоит большая елка, (выполняют движения глазами)

Вот такой высоты. (посмотреть снизу вверх)

• нее большие ветки. (посмотреть слева направо) Вот такой ширины.

Есть на елке даже шишки, (посмотреть

вверх) А внизу – берлога мишки.

(посмотреть вниз)

Зиму спит там косолапый. (зажмурить глаза, потом поморгать 10 раз, повторить 2 раза)
И сосет в берлоге лапу.

Дыхательная гимнастика

Часики

Встать прямо, ноги врозь, руки опустить. Размахивая прямыми руками вперед и назад, произносить «тик-так». Повторить 10-12 раз,

Трубач

Сесть, кисти рук сложить в трубочку, поднять почти вверх, ленно выдыхая, громко произносить «п-ф-ф». Повторить 4-5 раз,

Петух

Встать прямо, ноги врозь, руки опустить. Поднять руки в с троны, а затем хлопнуть ими по бедрам. Выдыхая, произносить «ку-ре-ку». Повторить 5-6 раз.

Каша кипит

Сесть, одна рука на животе, другая - на груди. При втягивании живота сделать вдох, при выпячивании — выдох. Выдыхая, громко произносить «ф-ф-ф-ф-ф». Повторить 3-4 раза.

Паровозик

Ходить по комнате, делая попеременные махи согнутыми и
нищ тях руками и
приговаривая «чух-чух-чух». Повторять 20-30 с.

Игры и упражнения на развитие мелких мышц лица и шеи.

1. Игры и упражнения для развития мышц лица (психогимнастика).

«Плакса» - зажмуривание глаз;

«Надуем шарик» - надувание щек без сопротивления и с надавливанием;

«Мы удивились» - поднять брови, широко раскрыть глаза;

«Тигренок» - оскалывание зубов;

«Упрямые бараны» - нахмурить брови, насупиться;

«Солнышко дразнится» - высовывание языка и т.д.

2. Гимнастика для глаз.

Зрительная гимнастика является обязательным компонентом коррекционной работы с детьми. Гимнастика для глаз снимает зрительное напряжение, повышает зрительную работоспособность, улучшает кровообращение и способствует предупреждению нарушений зрения и развития глазных заболеваний, а также более быстрому восстановлению работоспособности и эффективному усвоению учебного материала.

«Моторчик»

- моторчик заводжу (делают вращательное движение глазами)

И внимательно гляжу. (перед грудью и прослеживают взглядом)

Поднимаюсь ввысь, лечу. (встают на носочки и выполняют

Возвращаться не хочу! летательное движение) **«Мой веселый, звонкий мяч»**

Мой веселый, звонкий мяч, (посмотреть влево – вправо)

Ты куда помчался вскачь? (посмотреть влево – вправо)

Красный, синий, голубой, (посмотреть вниз — вверх)

Не угнаться за тобой. (круговые движения глазами: налево – вверх – направо – вниз – вправо – вверх – влево — вниз)

Зажмурит глаза, потом помигать 10 раз, (повторить 2 раза)

«Стрекоза»

Вот такая стрекоза - как горошины глаза. (пальцами делают очки)

Влево – вправо, назад – вперед – (глазами смотрят вправо- влево)

Ну, совсем как вертолет. (круговые движения глаз)

Мы летаем высоко. (смотрят вверх)

Мы летаем низко. (смотрят вниз)

Мы летаем далеко. (смотрят вперед)

Мы летаем близко. (смотрят вниз)

«Дождик»

Дождик, дождик, пуще лей. (смотрят вверх)

Капель, капель не жалей. (смотрят вниз)

Только нас не замочи. (делают круговые движения глазами)

Зря в окошко не стучи.

«Буратино»

Буратино потянулся, (встают на носочки, поднимают руки и смотрят на кончики пальцев)

Вправо – влево повернулся, (не поворачивая головы, смотрят вверх – вниз, вправо – влево)

Вниз – вверх посмотрел.

- на место тихо сел.

«Теремок»

Терем – терем – теремок! (движение глазами вправо – влево)

он не низок, не высок. (движение глазами вверх – вниз)

Наверху петух сидит,

Кукареку он кричит. (моргают глазами)

«Ветер»

Ветер дует нам в лицо. (часто моргают веками)

Закачалось деревцо. (не поворачивая головы, смотрят вправо – влево)

Ветер тише, тише, тише... (медленно приседают, опуская глаза вниз)

Деревца все выше, выше. (встают и глаза поднимают вверх)

«Лучик солнца»

Лучик, лучик озорной, (моргают глазами)

Поиграй-ка ты со мной. (делают круговые движения глазами)

Ну-ка лучик, повернись,

На глаза мне покажись.

Взгляд я влево отведу, (отводят взгляд влево)

Лучик солнца я найду.

Теперь вправо посмотрю, (отводят взгляд вправо)

снова лучик я найду.

Закрепление навыка дыхания с движениями:

«Тряпичная кукла». Стоя, на вдохе руки поднимаются вверх, на выдохе

расслабленные руки и верхняя часть тела опускаются вниз, влево, вправо.

«Дровосек». Стоя, на вдохе руки поднимаются вверх, пальцы в замок, на выдохе напряженные руки и верхняя часть тела резко опускаются вниз.

«Мельница». Стоя, одна рука поднята вверх, другая опущена вниз. На вдохе - выдохе руки меняют свое положение.

«Потягушки». Стоя, руки сжаты в кулаки большими пальцами внутрь и прижаты к низу живота. На вдохе кулаки, скользя по туловищу, поднимаются над плечами, локти слегка согнуты; прогнуться в спине назад, запрокинуть голову; вытянуться вверх, распрямляя руки и поднимаясь на носки. На выдохе опуститься вниз, достать пальцами до пола.

Упражнения, способствующие комплексному и разностороннему развитию двигательных умений и навыков

Корригирующие упражнения для укрепления мышц ног и свода стопы

Взберитесь на палку.

Сесть на пол (на скамью) и взять в руки палку. Поставить ее вертикально на пол и попробовать на нее «влезть». Для этого надо обхватить палку справа и слева ступнями. Пятки и пальцы тоже упираются в палку. «Взбираться», пока могут сгибаться колени, затем «спуститься» по палке вниз.

Массаж ступни.

Сесть на скамью и вытянуть ноги. Ступней правой ноги сильно массировать чуть повыше икры левую ногу. Затем левой - правую и т. д.

Разминка балерины.

Сесть на скамью и упереться пальцами ног в пол. Начать разминку. Маленькими шажками «идти» вперед, пока ступни не коснутся пола, затем «вернуться» назад, как балерина на пуантах. Следить, чтобы колени не поворачивались внутрь, а пятки были недалеко одна от другой.

Ловите мяч ногами.

Сесть на пол и подбрасывать ногами маленький мяч. Руки упираются в пол.

Катайте мяч.

Сесть на пол или на стул и поставить ступню на теннисный мячик, катать его от носа к пятке. Это очень хороший массаж! То же другой ногой.

Игра в шарики и кольца.

Сесть на пол, разложив перед собой в линию десять колец. Перед кольцами положить по шарiku. Опустить шарики в кольца поочередно: пять - пальцами правой ноги, пять левой. Затем достать шарики руками (кто половчее, не руками, а пальцами ног) и положить их перед кольцами, а потом кольца опустить на шарики.

Играйте в мяч ногами.

Двое детей садятся на пол друг против друга и, слегка откинувшись назад, упираются руками в пол. Берут ногами теннисные мячи и перебрасывают их друг другу. Не ловить мяч руками!

Прогулка с шариками.

Пальцами ног удерживать по шарiku. Затем, сильно сжав пальцы, двигаться на внешней стороне ступни вперед. Потом попробовать удержать по два шарика или больше. Так с ними и гулять.

Ходите с мячом.

Взяв теннисный мяч, зажать его между ступнями. Ходить на внешней стороне ступни.

Прыгайте с мячом.

Зажав мяч между ступнями ног, прыгать на внешней стороне ступни, не роняя мяча!

Если же это случится, ловить его ногами. Руками мяч не трогать!

Упражнения, способствующие освоению элементарных умений в ловле, бросках, передачах мяча.

1. Ловля, передача, броски индивидуально, в парах, стоя на месте и в шаге.
2. Ловля и передача в движении, броски в цель (обруч, корзина).

Упражнения на развитие основных движений:

1. Ходьба обычная, на носках, на пятках, в полуприсяде, змейкой.
2. Ходьба с различными положениями рук, под счёт педагога, с изменением длины шагов, с перешагиванием через мячи, скамейку, другие препятствия.

3. Бег (в разных направлениях со сменой темпа; выразительный бег: легкий, бег от опасности).
4. Прыжки (с принятием игровой роли: лягушки, кошки; спрыгивание).
5. Ползание и лазание (имитация движений ползающих животных: змеи, жука;
6. Лазание на четвереньках со сменой направления и скорости).

Упражнения, способствующие формированию правильной осанки и развитию опорно-двигательного аппарата.

1. Общеразвивающие упражнения (без предметов, с предметами, из различных и.п. - стоя, сидя, лежа).
2. Упражнения у стены: подняться на носки - опуститься, опуститься в полуприсед, колени развести в стороны и др.
3. Упражнения в равновесии: опуститься в полуприсед, округляя спину и стараясь соединить локти – выпрямиться, развести локти в стороны и др.
4. Упражнения с предметом на голове (мешочек с песком, коробочка); упражнения в ходьбе, ползании.
5. Упражнения-игры с большим гимнастическим мячом.

Упражнения, способствующие развитию координационных способностей.

1. Сочетание разных видов ходьбы, с высоким подниманием бедра, в полуприсяде сохраняя правильную осанку.

Стойка на одной ноге с закрытыми глазами.

Ходьба по гимнастической скамейке, упор - стоя на коленях, сидя.

4. Общеразвивающие упражнения с большими и малыми мячами, гимнастической палкой, обручами.

Подвижные игры: «Точный расчёт», «Метко в цель», «Мяч водящему», «Тише едешь – дальше будешь», «Мяч в корзину», «Попади в обруч», «День и ночь», «Съедобное и не съедобное», и т.д.

Приложение 7.

Игры и упражнения для релаксации.

Релаксация - специальный метод, направленный на снятие мышечного и нервного напряжения с помощью специально подобранных игр и упражнений.

Упражнения на расслабление и релаксацию

«Яблочко по блюдецку покатилося». Вращение головой по кругу (по часовой стрелке и наоборот).

«Качели». Наклоны головы вперед-назад, как будто голова на качелях качается кач-кач.

«Тряпичная кукла». Выполнять повороты корпуса вправо-влево, при этом руки свободно висят вдоль туловища.

«Мельница». Руки на плечах и выполняются круговые движения руками назад и вперед.

«Часы». Наклоны головы влево-вправо, как будто часики тикают тик-так - руки на поясе или свободно вдоль тела.

«Колеса». Руки согнуты в локтях, кисти смотрят вверх. Синхронное однонаправленное вращение и повороты рук в кистях. Далее в обоих упражнениях добавляется синхронное разнонаправленное вращение.

«Карусели и качели». Руки на поясе. Вращение туловища по кругу сначала в одну сторону, потом в другую. Наклоны туловища вперед-назад, затем - влево-вправо.

При выполнении следующей группы упражнений можно одной рукой держаться за стул.

«Цапля». Стоя на одной ноге ребенок производит вращение свободной прямой ноги в бедре, затем ноги меняются.

«Маятник». Из того же положения - раскачивание прямых ног в бедре вперед-назад, сначала одной ногой, затем другой.

«Часики». Махи прямой ногой в стороны.

Кроме перечисленных упражнений для регуляции мышечного тонуса используется также массаж и самомассаж.

Упражнения на чередование напряжения и расслабления

Для того чтобы нервно-мышечный аппарат четко координировал движения, необходимо научиться регулировать, изменять степень напряжения мышц, а иногда и совсем расслаблять их. Умение расслабляться помогает одним детям снять напряжение, другим – сконцентрировать внимание, снять возбуждение. Ребенку нужно показать разницу между напряжением и расслаблением, объяснить, что мышечная и эмоциональная раскованность – главное условие для естественной речи. Например, дети могут почувствовать расслабление мышц руки после того, как они с силой сжимают кулачки, представляя, что поднимают и держат тяжелую штангу.

Затем просим их разжать пальцы (расслабиться) и почувствовать это состояние. При этом не следует забывать, что напряжение должно быть кратковременным, а расслабление – более длительным. Необходимо обратить внимание детей на то, как приятно состояние расслабленности.

"Лодочка". Ребенок ложится на спину, вытягивая руки над головой. По команде одновременно поднимает прямые ноги, руки и голову. Поза держится максимально долго. Затем выполняется аналогичное упражнение, лежа на животе.

«Посмотри на носочки» И.п. - лежа на спине, ноги вместе, руки по швам. Голова приподнимается над полом так, чтобы ребенок видел пальцы ног. Поза удерживается максимально долго.

«Легкие и тяжелые руки». Вначале плавно поднимать руки вперед и назад до уровня плеч и опускать их за спину. Затем покачивание сжатыми в кулаки руками вперед и назад до уровня плеч, пружиня коленями.

«Снеговик». И.п. - стоя. Детям предлагается представить, что они - только что слепленный снеговик. Тело должно быть сильно напряжено, как замерзший снег. Ведущий может попробовать "снеговика" на прочность, слегка подталкивая его с разных сторон. Потом снеговик должен постепенно растаять, превратившись в лужицу. Сначала "тает" голова, затем плечи, руки, спина, ноги.

«Цветочек». Сесть на корточки, голову и руки опустить. Поднимается голова, корпус, руки через стороны вверх – цветочек расцвел. Цветочек вянет – падает вперед голова, корпус, подгибаются колени.

«Побежали» Ребенок лежит на спине, ноги согнуты в коленях, ступни на полу, руки вытянуты вдоль туловища. В течение минуты ноги бегут, сильно топая по полу, верхняя часть туловища и голова остаются неподвижными. После выполнения упражнения ребенок лежит, расслабившись, с закрытыми глазами. Ведущий может провести сеанс релаксации.

«Марионетки». Дети представляют, что они куклы-марионетки, которых подвешивают за разные части тела. Та часть тела, за которую подвешена кукла, напряжена и не двигается. Все остальные части тела расслаблены и болтаются.

«Кулачки». Ребенок сгибает руки в локтях и начинает сжимать и разжимать кисти рук, постепенно увеличивая темп. Выполняется до максимальной усталости кистей. После этого руки расслабляются и встряхиваются.

«Петрушка». Прыжки на двух ногах одновременно с мягкими, расслабленными коленями и корпусом, висющими ногами и головой.

«Холодно – жарко». По команде «холодно» дети обхватывают себя руками, съеживаются. По команде «жарко» дети расслабляются.