

муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
города Новосибирска «Детский сад № 165»

Принята на заседании
педагогического совета
от «30» августа 2022г.
Протокол № 1

Утверждаю:
Заведующий МАДОУ д/с 165
Кузенкова О.Я.
30 августа 2022г.



**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Здоровичок»
возраст обучающихся: 4 - 7 лет
срок реализации: 1 года
уровень программы: стартовый**

Автор-составитель:
Плечкова Галина Ильинична,
инструктор по физической культуре
высшей квалификационной категории

г. Новосибирск, 2022

оержание

I . Целевой раздел	
1.1. Пояснительная записка	3
1.2. Нормативно-правовое обоснование программы	5
1.3. Цели и задачи программы	5
1.4. Принципы и подходы к организации работы	6
1.5. Характеристика возрастных и индивидуальных особенностей физического развития дошкольников	7
1.6. Ожидаемые результаты освоения программы	8
II. Содержательный раздел	
2.1. Характеристика образовательной организации	10
2.2. Перспективное планирование работы	10
2.3. Календарно-тематическое планирование	10
III. Организационный раздел	
3.1. Материально-техническое оснащение программы	24
3.2. Объем образовательной нагрузки (учебный план)	24
Список литературы	25

I. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

1.1. Пояснительная записка

Организация в дошкольных образовательных учреждениях физкультурно-спортивных кружков – одно из перспективных направлений работы по формированию здорового образа жизни, привлечению детей к систематическим занятиям физкультурой и спортом. Слагаемыми физической культуры являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры. На состояние здоровья наших детей оказывает существенное влияние неблагоприятные социальные факторы, экологические, климатические условия, а именно: наследственность; неблагоприятная экологическая обстановка; компьютерные игры, длительное пребывание перед телевизором, постоянно звучащая громкая музыка; образ жизни (который оказывает наибольшее влияние на состояние здоровья). Отклонения в опорно-двигательном аппарате, являющиеся первопричиной многих болезней, оказывают не менее серьезное влияние на здоровье и развитие ребенка. Наблюдая за детьми на физкультурных занятиях, в свободной деятельности, я обратила внимание на то, что у некоторых детей неправильная осанка, быстро наступает усталость стоп, дети часто и долго болеют, что является развитием сколиоза и плоскостопия, нарушению функций организма. Это подтверждается врачебными диагнозами, которые фиксируются в медицинских картах детей. Родители не всегда обращают внимание на осанку и стопу, им кажется, что ребенок еще слишком мал, чтобы у него была красивая осанка и правильная стопа, крепкое здоровье. Именно сейчас, когда ребенок активно растет, а нога и позвоночник испытывают нагрузки, начинается их нарушение. Сколиоз и плоскостопие у детей обнаруживается еще до школы. Понимая необходимость совершенствования процесса профилактики плоскостопия и нарушения осанки, укрепление здоровья у дошкольников, в целях укрепления опорно-двигательного аппарата детей дошкольного возраста, была разработана программа физкультурно - оздоровительного кружка «Здоровичок». Программа кружка разработана в рамках физкультурно-спортивной и оздоровительной направленности в соответствии с ФГОС ДО.

Актуальность и новизна.

Правильная осанка является одним из важных показателей здоровья. Именно она создает условия для нормального функционирования таких основных систем, как дыхательная, сердечно-сосудистая и другие. В

частности, правильная осанка создает условия для нормального дыхания через нос, что способствует меньшему охлаждению верхних дыхательных путей и предупреждает респираторные заболевания.

В связи с этим становится актуальной проблема поиска эффективных путей укрепления здоровья ребенка, профилактики заболеваний и увеличения двигательной активности, дающие стойкий результат и не имеющие негативных побочных эффектов. Программа дополнительного образования «Здоровичок», опираясь на игровой метод в проведении занятий, позволит ребенку раскрыть свои возможности, физические качества, улучшить состояние различных функций и систем организма ребенка, провести профилактику нарушений осанки и плоскостопия, а так же сформировать потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом.

Отличительная черта программы - планирование занятий в сюжетно-игровой форме, в основе которой лежит партнерская позиция взрослого и непринужденная форма организации. Игровые приемы обеспечивают динамичность процесса обучения, максимально удовлетворяют потребности ребенка, что способствует формированию интереса к занятиям и наилучшему усвоению материала, следовательно, оптимальному воздействию упражнений на организм.

«Сюжетная» организация. Деятельность играющих организуется в соответствии с образным или условным «сюжетом», в котором предусматривается достижение определенной цели в условиях постоянного и в значительной мере случайного изменения ситуаций. Игровой сюжет либо непосредственно заимствуется, либо специально создается, исходя из потребностей физического воспитания, темы занятия.

При игровом способе организации занятия, как правило, существует большое разнообразие способов достижения цели и комплексный характер деятельности.

Возможность достижения игровой цели обычно не связана с каким-либо одним способом действий. Почти всегда существуют различные пути, вариации выигрыша. В том числе и разучивание какого-либо движения, упражнения. Движение можно считать освоенным в том случае, если ребенок правильно выполняет его и в привычных стандартных условиях, и в непривычных. Таким образом, формирование у детей навыка правильной осанки происходит в процессе закономерно следующих друг за другом и взаимосвязанных стадий на протяжении обучения, каждый из которых предусматривает использование адекватных намеченным задачам средств и методов физического воспитания.

Направленность программы: физкультурно-спортивная.

Данная программа рассчитана на 64 занятия в год: 2 занятия в неделю продолжительностью, в зависимости от возраста занимающихся детей в подгруппе от 20 до 25 и 35 минут.

Срок реализации: 1 год.

1.2. Нормативно-правовое обоснование программы

Структура и содержание настоящей программы разработаны в соответствии с основными базовыми законодательными актами и нормативными документами:

1. Федеральный закон от 24 июня 1998 года № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» (с изменениями).
2. Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями).
3. Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы в дошкольных организациях. Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы. СанПиН 2.4.3648 - 20, утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 №28.

Обзор и анализ действующего законодательства подтверждают актуальную идею, что организация дополнительных образовательных услуг в условиях Учреждения может быть осуществлена при условии соответствующей нормативно-правовой базы; то есть обеспечение требований действующего законодательства на практике может быть осуществлено при условии достойного нормативно-правового обеспечения образовательной деятельности на локальном уровне.

1.3. Цель и задачи реализации Программы

Цель программы: содействие гармоничному физическому развитию и укреплению здоровья, профилактике нарушений осанки и плоскостопия детей дошкольного возраста.

Задачи:

На личностном уровне:

- совершенствовать выдержку, организованность, самостоятельность, проявления инициативности;
- формировать первичные представления о самостоятельности и личной ответственности при решении дидактических спортивных тактических задач;

- развивать готовность и способность обучающихся к самосовершенствованию, саморазвитию;

- обеспечивать мотивацию к самосовершенствованию и познанию; вырабатывать умения конструктивно сотрудничать с миром взрослых и миром детей, умения работать на результат.

На метапредметном уровне:

- научиться ставить цель, планировать, прогнозировать, контролировать, корректировать, оценивать себя и свои действия;

- научиться ясно и аргументированно выражать свои мысли, правильно применять спортивную терминологию, проявлять инициативу;

- повысить уровень физической подготовленности посредством использования (проведения) упражнений;

- видеть и понимать причины успеха или неуспеха при решении той или иной задачи.

На предметном уровне:

- формировать навыки правильной осанки и мышечно-двигательных представлений о ней;

- совершенствовать технику владения телом, добиваясь естественности, легкости, точности;

- стимулировать детей к самостоятельной ежедневной двигательной деятельности;

- обогатить представления воспитанников о правильной осанке;

- развивать навыки устанавливать и выявлять причинно-следственные связи в окружающем мире

1.4. Принципы и подходы к организации работы.

Занятия строятся на следующих дидактических принципах:

1. Принцип сознательности и активности.

Эффективность занятий возможна лишь при активном отношении ребенка к занятиям. Так как по настоящему активным ребенок может быть только в деятельности, которая направлена на удовлетворение осознаваемых им самим потребностей, то объяснение педагогом перспективы формирования правильной осанки и стопы под влиянием физических упражнений повышает интерес детей к занятиям.

2. Принцип наглядности.

У дошкольников мышление конкретное, двигательный опыт мал. Поэтому при обучении физическим упражнениям нужно привлекать по возможности все анализаторы и применять разнообразные наглядные приемы: показ упражнений, использование наглядных пособий, имитации,

зрительных и звуковых сигналов.

3. Принцип систематичности.

Предполагает учет постепенности, последовательности, регулярности занятий. Физические упражнения начинаются с простых, легких, известных детям упражнений. По мере роста назначаются более сложные упражнения.

4. Принцип индивидуального подхода и доступности.

Предусматривает учет возрастных и индивидуальных (возможностей) особенностей, тренированности детей.

1.5. Характеристика возрастных и индивидуальных особенностей физического развития дошкольников.

Младший дошкольный возраст

Движения у малышей несовершенные, неточные, сознательное управление движениями еще ограничено. Маловыраженные изгибы позвоночника, своды стопы, недостаточное развитие вестибулярного аппарата, высоко расположен центр тяжести, слабость мышц ног, частые падения ребенка. У детей замедленная двигательная реакция, недостаточно развиты мышцы-разгибатели. Малыши быстро утомляются. Кора головного мозга ребёнка, несмотря на большие темпы развития, еще недостаточно сформирована, наблюдается незрелость анализаторов. Новые условно-рефлекторные связи создаются легко, но отличаются непрочностью. Движения дети выполняют схематично, несогласованно, часто замедленно. На третьем и четвертом году жизни заметно расширяется двигательный опыт ребенка и развивается произвольность управления движениями. К трем годам формируются умения бросать и ловить мяч, бегать и прыгать с места, лазать по гимнастической лестнице. В этом возрасте дети способны последовательно выполнять несколько двигательных действий подряд, изменять направление движения и подчиняться заданному темпу (в основном среднему). В четырехлетнем возрасте дети достаточно хорошо сохраняют равновесие, спускаются с горы на санках, передвигаются на лыжах и ездят на трехколесном велосипеде.

Средний дошкольный возраст.

Движения ребенка становятся значительно богаче, разнообразнее, так как расширились возможности опорно-двигательного аппарата. Скелет приобрел некоторую прочность в связи с активным процессом окостенения: начинается сращение костей таза, изгибы позвоночника шейного и грудного отделов вполне отчетливы и; определены. Ребенок гораздо устойчивее в статических позах и в динамике. Под руководством взрослых дети могут дать элементарный анализ движения, выделить в нем несколько характерных

особенностей. Более устойчивым становится внимание, двигательная память, мышление, воображение. Дети лучше ориентируются в пространстве и согласовывают свои движения с движениями товарищей. На пятом году жизни, в силу наступающей морфофункциональной зрелости центров, регулирующих крупные группы мышц, движения становятся точнее и энергичнее, появляется способность удерживать исходное положение, сохранять направление, амплитуду и темп движений, формируется умение участвовать в играх с ловлей и увертыванием, где результат зависит не только от одного участника, но и от других.

Старший дошкольный возраст

Позвоночник в основном сформирован, хотя податлив к изменению, поэтому надо следить за осанкой детей. Увеличиваются удельный вес, сила мышц, их функции. На шестом и седьмом году жизни происходит качественный скачок в развитии движений, появляется выразительность, плавность и точность, особенно при выполнении общеразвивающих упражнений. Дети лучше осваивают ритм движения, быстро переключаются с одного темпа на другой. Точнее оценивается пространственное расположение частей тела, предметов. Дети начинают замечать ошибки при выполнении отдельных упражнений, способны на элементарный анализ. Они могут различать в содержании движения не только его основные элементы, но и детали. Начинают осваивать более тонкие движения в действии. В результате успешно осваивают прыжки в длину и высоту с разбега, прыжки со скакалкой, лазанье по шесту и канату, метание на дальность и в цель, катание на двухколесном велосипеде, коньках, лыжах и плавание. Оценка движений приобретает конкретность, объективность, появляется самооценка. Они начинают понимать красоту, грациозность движений. Дети почти не допускают ошибок, меньше требуется повторений. Появляется возможность выполнять упражнения в разных вариантах. У детей появляется устойчивый интерес к достижению коллективного результата в командных играх и эстафетах, формируется умение проводить подвижные игры самостоятельно. Физическое и нервное напряжение не должно быть длительным. Поэтому новые упражнения сочетают с известными, делают между упражнениями паузы для отдыха.

1.6. Ожидаемые результаты освоения программы.

У обучающихся могут быть развиты следующие личностные качества:

- будет усовершенствована выдержка, организованность, самостоятельность, проявление инициативности;

- будут сформированы первичные представления о самостоятельности и личной ответственности при решении дидактических спортивных тактических задач;

- повысится уровень физической подготовленности посредством использования (проведения) упражнений;

- научатся видеть и понимать причины успеха или неуспеха при решении той или иной задачи;

- будут развиты готовность и способность обучающихся к самосовершенствованию, саморазвитию;

- умение конструктивно сотрудничать с миром взрослых и миром детей, умения работать на результат.

В результате реализации программы обучающиеся будут знать:

- как ставить цель, планировать, прогнозировать, контролировать, корректировать, оценивать себя и свои действия;

- как ясно и аргументированно выражать свои мысли, правильно применять спортивную терминологию, проявлять инициативу.

В результате реализации программы обучающиеся будут уметь:

- формировать навыки правильной осанки и мышечно-двигательных представлений о ней;

- совершенствовать технику владения телом, добиваясь естественности, легкости, точности;

- самостоятельно отслеживать ежедневную двигательную деятельность;

- устанавливать и выявлять причинно-следственные связи в окружающем мире.

Предполагается, что освоение данной программы поможет естественному развитию организма ребенка, морфологическому и функциональному совершенствованию его отдельных органов и систем, создаст необходимый двигательный режим для подрастающего поколения.

2. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

2.1. Характеристика образовательного учреждения

Учредитель	Департамент образования мэрии города Новосибирска
Тип образовательного учреждения	Дошкольное образовательное учреждение
Наименование образовательного учреждения	Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение города Новосибирска детский сад №165
Вид	Детский сад
Статус учреждения	Муниципальное
Юридический адрес	630098, Российская Федерация, Сибирский федеральный округ, Новосибирская обл., г. Новосибирск, ул. Барьерная, дом 21
Телефон/факс	(383)306 45 85, (383)345 19 86
E-mail	ds_165_nsk@nios.ru
Сайт	https://ds165nsk.edusite.ru

2.2. Перспективное планирование работы

Месяц	Комплексы
Сентябрь	Комплекс № 1, «Старичок-лесовичок»
Октябрь	Комплекс № 2, «Игрушки»
Ноябрь	Комплекс № 3, «Шаловливые обезьянки»
Декабрь	Комплекс № 4, «Снегурочка»
Январь	Комплекс № 5, «Все профессии нужны»
Февраль	Комплекс № 6, «Загадки морского царя»
Март	Комплекс № 7, «Весенняя возня медвежат»
Апрель	Комплекс № 8, «Бесстрашный путешественник»
Май	Комплекс № 9, «У Солнышка в гостях»

2.3. Календарно-тематическое планирование

Месяц	Элементы содержания
Сентябрь	Комплекс № 1. Ходьба друг за другом на носках, пятках, внутренней, внешней стороне стопы. Ходьба на месте по одному, по сигналу остановиться, покружиться на месте вправо, влево. Бег друг за другом, врассыпную, с захлестом голени. Ходьба с восстановлением дыхания. ОРУ с палками. 1. И.п. – о.с., палка на полу. «Домик» (10 раз). 2. И.п. – палка внизу. 1 – палку к груди; 2 – палку вверх, 3 – палку к груди; 4 – и.п. (10 раз).

	<p>3. И.п. – палка впереди, в прямых руках, хват за концы. 1 – повернуть палку вертикально; 2 – и.п. (20 раз).</p> <p>4. И.п. – ноги врозь, палка на лопатках. 1 – поворот вправо (влево), руки вверх; 2 – и.п. При повороте, ноги не сдвигать. (15 -16 раз) .</p> <p>5. И.п. - ноги врозь, палка вертикально концом на полу, руки на верхнем конце палки. 1 – 4 – присесть, сделать поворот кругом под правой рукой; 5 – 8 тоже пол левой рукой; 9 – и.п. Ноги не сдвигать.(10 раз).</p> <p>6. И.п. – палка к груди. 1 – 3 опуская палку на колено поднятой ноги, подтянуть колено к груди, постоять, сохраняя равновесие; 4 – и.п. То же другой ногой (10 раз).</p> <p>7. И.п. – лежа на спине, палка стоит на полу. 1 - поднять палку над головой, посмотреть на нее; 2 – и.п (8 раз).</p> <p>8. И.п. – лежа на спине. , палка а бедрах. 1 - поднять палку вверх; 2- и.п. (8 раз).</p> <p>9. И.п.- о.с., палка внизу; 1 – прыжком ноги врозь, палку вверх; 2 – и.п., Прыжки в чередовании с ходьбой (2 раза по 10).</p> <p>10. Упражнение на дыхание «Семафор» (2 раза).</p> <p>11. Упражнение по профилактике плоскостопия «Два братца» Комплекс: «Старичок - лесовичок в осеннем лесу». Жил -был старичок - лесовичок. Приглядывал он за лесами. Старался чтобы все вокруг было чистым и здоровым. Вот однажды сильно проголодался Лесовичок. Пошел в лес, а там только ровные да сильные деревья стоят, нечего срубить ,чтоб костер развести и сварить себе еду. Ипошел тогда Старичок искать по другим лесам пропитание.</p> <p>1. Пошел в лес к ежам лесным (ходьба на низких четвереньках)</p> <p>2. Затем заглянул к медвежатам (ходьба на высоких четвереньках)</p> <p>3. Решил половить раков на речке (передвижение сидя на полу спинойвперед с опорой на руки)</p> <p>4. Отправился на болото, где квакали лягушки (прыжки в низком приседе с опорой на руки)</p> <p>5. Повстречал на болоте цапель, понаблюдал за ними (упражнения в равновесии)</p> <p>6. Мимо Лесовичка проскакали лошадки (подскоки).</p> <p>7. Подумал и пошел к морю к крабам (передвижение с опорой на руки и ноги, приподняв таз).</p> <p>8. Вернулся в лес и набрел на поляну со змеями (передвижение лежа на животе, по- пластунски).</p> <p>9. Там же увидел и веселых паучков (передвижение, сидя на ягодицах).</p> <p>10. Наконец попал на поляну к зайцам и был накормлен овощами (прыжки).</p> <p>11. Добрые пчелы, встретившиеся ему на пути, угостили его медом (дыхательные упражнения).</p>
Октябрь	<p>Комплекс № 2. Ходьба друг за другом на носках, на пятках, с высоким подниманием коленей, приставным шагом вперед, друг за другом с открытыми</p>

глазами.

Бег друг за другом на прямых ногах. Ходьба. Построение с палками в звенья.

1. И.п. – о.с. «Колечко».

2. И.п. – о.с. 1- 2 - палку вверх за голову на лопатки; 3 – 4 – и.п. (20 раз).

3. И.п. – палка одним концом на полу вертикально; руки на верхнем конце палки; 1 – быстро поднять руки вверх, выполнить хлопок; 2 – и.п. (10раз).

4. И.п. – ноги на ширине плеч, палка впереди. 1 – наклон вперед, коснуться палкой ступней ног; 3 – 4 и.п. Ноги прямые. (8 раз).

5. И.п. – о. с., палка сзади в опущенных руках. 1 - отвести назад согнутую ногу, дотянуться ступней до палки.; 2 – и.п.; 3 – 4 – то же другой ногой, голову не опускать. (10 раз).

6. И.п. – сидя, палка перед грудью. 1 -2 - наклон вперед, коснуться палкой ступней ног; 3 – 4 – и.п. Ноги при наклоне прямые. (10 раз).

7. И.п. – лежа на спине, палку вверх, хват за концы. 1 – 4 – палку вперед, вниз на бедра; 5- 8- и.п. (10 раз).

8. И.п. – лежа на животе, палка в прямых вытянутых руках. 1 -3 - палку поднять вверх, посмотреть на нее; 4 – и.п. Ноги от пола не отрывать. (10 раз).

9. И.п. руки на поясе, палка на полу. Прыжки вдоль палки вправо влево, в чередовании с ходьбой (2 раза по 10).

10. Упражнение на дыхание «Насос» (3 -4 раза).

11. Упражнение по профилактике плоскостопия «Щекотушки»

Комплекс «Игрушки»

Воспитатель: Ребята, а вы знаете , что после вашего ухода из детского сада все игрушки "оживают"?Сейчас мы с вами поиграем в ожившие игрушки.

1. Сначала они лежат тихо и спокойно на своих местах, там где вы их оставили. Но когда все стихнет , игрушки начинают шевелиться, оглядываясь вокруг.(и.п. -лежа на спине -повороты головы вправо и влево)

2. Затем стали потягиваться и разминаться .(упражнение в вытяжении позвоночника)

3. Упражнение "скрутик"

4. Вот из-за угла выкатился мячик.(перекаты со спины на живот)

5. Запрыгал большой мяч (прыжки в низком приседе)

6. А вот ванька-встанька весело покачивается в разные стороны (из положения :лежа на спине в позе группировки перекаты вперед и назад, вправо, влево.

7. Зашевелились и заводные игрушки: резиновые крокодильчики (попластунски, передвигаясь только при помощи рук)

8. Загудели, зашумели различные машины (передвижение на низких, средних и высоких четвереньках, а также на задних четвереньках.

9. Цокая язычками, отправились гарцевать лошадки (ходьба, поднимая колени, с цоканьем языком)

10. Прилетели самолеты и вертолеты (бег, удерживая поднятые руки,

	<p>вращение вокруг себя)</p> <p>11. Загадали куклы и роботы (выразительное представление)</p> <p>12. Ожила и кукольная мебель (Из и.п.- задние четвереньки подъем на прямые руки ,ноги - держать)</p> <p>13. Стали пить чай (дыхательные)</p> <p>14. Но, что за шум в углу? Это башенные краны (упражнения на мышцы пресса) разыгрались игрушки и не заметили, как наступило утро. Скорей по места , сейчас уже дети придут...</p>
<p>Ноябрь</p>	<p>Комплекс № 3.</p> <p>Ходьба друг за другом на носках, на пятках, с высоким подниманием коленей, приставным шагом вперед, друг за другом с открытыми глазами.</p> <p>Бег друг за другом на прямых ногах. Ходьба. Построение с палками в звеня.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. И.п. – о.с. «Колечко». 2. И.п. – о.с. 1- 2 - палку вверх за голову на лопатки; 3 – 4 – и.п. (20 раз). 3. И.п. – палка одним концом на полу вертикально; руки на верхнем конце палки; 1 – быстро поднять руки вверх, выполнить хлопок; 2 – и.п. (10раз). 4. И.п. – ноги на ширине плеч, палка впереди. 1 – наклон вперед, коснуться палкой ступней ног; 3 – 4 и.п. Ноги прямые. (8 раз). 5. И.п. – о. с., палка сзади в опущенных руках. 1 - отвести назад согнутую ногу, дотянуться ступней до палки.; 2 – и.п.; 3 – 4 – то же другой ногой, голову не опускать. (10 раз). 6. И.п. – сидя, палка перед грудью. 1 -2 - наклон вперед, коснуться палкой ступней ног; 3 – 4 – и.п. Ноги при наклоне прямые. (10 раз). 7. И.п. – лежа на спине, палку вверх, хват за концы. 1 – 4 – палку вперед, вниз на бедра; 5- 8- и.п. (10 раз). 8. И.п. – лежа на животе, палка в прямых вытянутых руках. 1 -3 - палку поднять вверх, посмотреть на нее; 4 – и.п. Ноги от пола не отрывать.(10 раз). 9. И.п. руки на поясе, палка на полу. Прыжки вдоль палки вправо влево, в чередовании с ходьбой (2 раза по 10). 10. Упражнение на дыхание «Насос» (3 -4 раза). 11. Упражнение по профилактике плоскостопия «Щекотушки» <p>Комплекс «Шалунишки-обезьянки».</p> <p>Ватага веселых обезьян спустилась с пальм на поляну.обезьянки стащили толстую лиану и устроили с ней забаву.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Сначала они прямыми лапками поднимали и опускали ее над головой (из и.п. - лежа на спине подъем и опускание прямых рук) 2.затем, отжимали лиану перед собой (упражнения на воображение. 3. Легли обезьяны на бок и стали раскачивать из стороны в сторону (Упражнение для боковых мышц живота и спины) 4. Веселая команда улеглась на живот и делает вытягуси (лежа на животе вытягивание рук вперед) 5. Решили они снова поднять лиану на дерево (и.п. - тоже, руки выше) 6. Ничего у них не получилось, поэтому они перевернулись на спину и

	<p>стали греть на солнышке свои пятки (Упражнение на мышцы живота)</p> <p>7. А затем захотели покататься на спинке (Перекаты в группировке)</p> <p>8. Захотелось порезвиться на лиане (перекаты со спины на живот)</p> <p>9. Вдруг набежали облака и пошел дожд (упражнения "непогода" для мышц лица)</p> <p>10. После дождя стали сушить лиану на ветерке (упражнения для мышц живота)</p> <p>11. Пригрело солнышко, и обезьянки затанцевали (приседы сбоку от своего бедра справа и слева)</p> <p>12. Стали корчить рожицы (упражнения на выразительность для мышц лица)</p> <p>13. Проголодались, нашли под пальмою орешки и пытаются расколоть их (упражнения с маленькими мячами для мелкой моторики)</p> <p>14. Наигравшись, пошли поискать съестное (походка и мимика, выразительность движений)</p> <p>15. Наконец нашли пальму с бананами и взобрались на нее (лазание по гимнастической стенке)</p> <p>16. Наевшись, улеглись под пальму поглаживать свои животики (дыхательные упражнения)</p>
Декабрь	<p>Ходьба друг за другом на носках, пятках, имитация ходьбы на лыжах (звук «м-м-м»), по диагонали. Бег друг за другом с поворотом по сигналу. Ходьба. Построения с палками в звенья.</p> <p>1. И.п. – о.с. Открыть рот и нижней челюстью делать резкие движения, сначала влево, затем вправо, затем наоборот. (10 раз). И.п. – ноги на ширине ступни, палка в правой руке вертикально впереди, хватом за середину. 1 – отвести прямую руку назад; 2 – привести вперед и передать палку в другую руку; 3 – 4 – то же, в другую сторону. (10 раз).</p> <p>2. И.п. – палка на лопатках. 1 – встать на носки, поднять палку вверх. Посмотреть на нее; 2 – и.п. (10 раз).</p> <p>3. И.п. – руки вперед, палка хватом сверху. Хват за концы. 1 – руки скрестно (левая вверху); 2 – и.п.; 3 – руки скрестно (правая вверху); 4 – и.п. (10 раз).</p> <p>4. И.п. – ноги на ширине плеч, палка сзади в опущенных руках, хват за концы. 1 – наклон влево, коснуться концом палки пятки левой ноги; 2 – и.п. То же в другую сторону (10 раз).</p> <p>5. И.п. – стоя на коленях, палка сзади в прямых руках. 1 – 2 – прогнуться назад, коснуться палкой пяток ног; 3 – 4 – и.п. Голову не опускать (10 раз).</p> <p>6. Сидя ноги согнуть, палка на полу, под коленями, руки в упоре сзади. 1 – 2 – приподнять таз, коснуться пола тазом перед палкой, 3 – 4 – и.п. (10 раз).</p> <p>7. И.п. – стоя лицом к палке лежащей на полу, одна нога на палке, руки опущены. 1 – 4 – покатать палку ступней ног; 5 – 8 – поменять ногу (10 раз).</p> <p>8. И.п. – ноги слегка расставлены, палка на полу, руки на поясе. 8 – 12 легких подскоков на месте. Чередовать с ходьбой (4 раза).</p> <p>9. Упражнение на дыхание «Маятник».</p>

	<p>10. Упражнение по профилактике плоскостопия «Треугольнички».</p> <p>Комплекс: «Снегурочка».</p> <p>В новогоднюю пору пришли на полянку дед и баба. Решили слепить себе из снега Снегурочку. Слепили , но она оказалась - неживая. Следом пришел дед мороз и оживил Снегурочку.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Удивилась Снегурочка.(и.п. - лежа на спине ,повороты головы вправо ,влево.) 2. Стала она поднимать ручки и разглядывать их.(и.п.- тоже ,вращение кистей рук) 3. Потом стала поднимать ножки в красивых сапожках и разглядывать их. (упражнение на мышцы пресса) 4. Решила она попробовать свои силы (перевороты) 5. Увидели снегурочку лесные звери и прибежали с ней знакомиться. 6. Зайчата пожаловались, на холод и стали греть лапы (И.п.- средние четвереньки) поочередный подъем рук и ног) 7. А вот и рыжая лисица машет своим хвостом.(скручивание туловища из положения средних четверенек) 8. Слетелись к Снегурочке лесные птицы(прыжки в низком приседе) 9. Отправились они все вместе к бабе с дедом в деревню.(различная ходьба с препятствиями) 10. Обрадовались баба с дедом приходу гостей , стали чаем поить.(упражнения на выразительность движений; дыхательные) 11. Вышли все на улицу погулять, да на горке покататься.(лазание по гимнастической стенке и спуск с наклонной доски) 12. И в снежки поиграли.(метание малых мячей) 13. Но какое же веселье без костра .(прыжки в высоту через небольшое препятствие)
Январь	<p>Комплекс № 5</p> <p>Ходьба друг за другом на носках, на пятках, в колонне по одному (на вдох руки поднимать со стороны, на выдох опускать руки вниз с произнесением звуков «гу-гу». Бег друг за другом, в рассыпную. Ходьба. Построение с палками в звенья.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. И.п. - о.с. Согнуть руки в локтях, сжимать и разжимать кисти рук, постепенно убыстряя темп. Затем расслабить руки и встряхнуть кистями. 2. И.п. – палка в правой руке вертикально хватом сверху. 1 – 3 – круг правой рукой над головой влево, 4 и.п. То же в другую сторону другой рукой.(10 раз). 3. И.п. - ноги на ширине ступни. Палка сзади в опущенных руках. 1 – 3 – резким движением отвести палку назад до отказа; 4 – ип. (10 раз). 4. И.п. – ноги на ширине плеч, руки с палкой внизу. 1 – поворот

вправо, руки с палкой впереди; 2 – и.п.; То же. В другую сторону. (10 раз).

5. И. п. – стойка на коленях, ноги врозь, палка внизу. 1 – поворот корпуса влево, одновременно руки вверх; 2 – и.п.; 3 – разворот корпуса вправо, руки вверх; 4 – и.п. (10 раз).

6. И.п. – о.с., палка вертикально одним концом на полу, руки на верхнем конце палки 1- 3 – медленно присесть. Разводя колени; 4 – быстро встать. (10 раз).

7. И.п. – лежа на спине, палка сзади в вытянутых руках. 1 – поднять согнутую ногу, одновременно палку опустить на колено; 2 – и.п.; Повторить несколько раз одной ногой, затем другой. Носок поднятой ноги оттянут, опорная нога прямая.

8. И.п. – лежа на животе, палка сзади в опущенных руках; 1 – 4 – резким движением отвести руки вверх до отказа; 4- и.п. (8 раз).

9. И.п. – о. с.; руки с палкой за спиной. 8 – 10 подпрыгиваний на месте в чередовании с ходьбой (4 раза).

10. Упражнение на дыхание «Послушаем свое дыхание» (2 раза).

11. Упражнение по профилактике плоскостопия «Качели».

Комплекс: «Все профессии нужны».

Ребята, в нашей жизни происходит много удивительного. Каждое утро дошколята приходят в сад. А ваши родители и бабушки с дедушками спешат на работу. У каждого из них есть интересное дело, которое они любят и выполняют его грамотно. А хотелось бы, вам ребята, на какое то время стать взрослыми и ...поработать?

Сегодня я приглашаю вас в мир взрослых, в мир профессий.

Располагайтесь поудобнее, представьте, что вы начали осваивать профессию повара.

1. «Готовим тесто» (и.п. –лежа на спине, противоположное движение тазобедренного и плечевого пояса «скрутик»).

2. Для того чтобы приготовить хорошее тесто, нужно положить в кастрюлю яйца, сахар, молоко, немного масла, и все это взбить «миксером» (и.п. – лежа на спине, движение типа «ведосипед»).

3. Все – наш замес – основа будущего теста, готов. Теперь поставим тесто в теплое место и немного подождем, что бы тесто «подошло» (и.п. –

лежа на спине; одновременное поднимание рук и ног и касание). Когда тесто, наконец, подошло из него печем вкусный пирог.

4. А теперь представим профессию пожарника. Она очень опасная, сложная, но очень необходимая работа. Посмотрите, пожарники быстро и вовремя прибыли на место пожара. Очень быстро они разворачивают

пожарные шланги (из и.п. – лежа на спине, в парах, голова к голове, держась за руки, выполняют одновременные перевороты).

5. Шланги развернуты, можно включить насосы для подведения воды к точке огня (сгибание разгибание рук из упора на скамейку или в пол).

6. Молодцы пожарники, быстро погасили пожар, а мы продолжаем знакомиться с другими профессиями. Ребята, а кто охраняет границы

	<p>нашей Родины? Правильно, пограничники. Пограничник на посту должен быть всегда очень внимателен, присматриваться к каждому предмету (игровое упражнение «Найди и промолчи»).</p> <p>7. А если нужно выследить врага, то он делает это тихо и незаметно (произвольное ползание по-пластунски).</p> <p>8. Пограничника не испугает резкий спуск с холма, если это необходимо (подтягивание руками, ползая по гимнастической скамейке).</p> <p>9. Следующая профессия знакома всем и каждому – работа водителя. Для того чтобы выполнять свою работу водителю необходимы : терпение, спокойствие, расчетливость и быстрая реакция. Только тогда по любому бездорожью пройдет его машина (ползание , выполняя упражнения в различных видах четверенек).</p> <p>10. А для следующей профессии необходимы кисти, краски, мольберт и бумага. Догадались? Правильно, это художники! (и.п. – лежа на спине – ноги (карандаши) рисуют «картину»).</p> <p>11. А теперь, отправимся в поле. На полях кипит работа, овощеводы собирают урожай. Надо успеть до непогоды – ведь арбузы в этом году уродились на славу (упражнения с большими мячами в парах в прокатывании).</p> <p>12. Подвижная игра «Кто быстрее погрузит арбузы».</p> <p>13. Есть еще одна профессия - ее выбирают отважные люди, любящие природу и дальние путешествия. Это профессия геолога. Поднимается геолог в горы, спускается в низины и пропасти, ищет полезные ископаемые (сочетание восхождений и спусков по гимнастической стенке, по наклонной лестнице и доске, больших кубах).</p> <p>14. Без предварительной работы геологов не начнут свою работу</p>
Февраль	<p>Комплекс № 6.</p> <p>Ходьба друг за другом на носках, пятках, на внутренней стороне стопы, внешней, на прямых ногах, не сгибая коленей. Бег на четвереньках друг за другом. Ходьба. Построение с палками в звенья.</p> <p>1. И.п. – о.с. Выдвигать язык вперед – назад (10 раз).</p> <p>2. И.п. – о. с., палка внизу. 1 – поднять палку вверх, посмотреть на нее; 2 – и.п. (10 раз).</p> <p>3. И.п. - о.с., палка вертикально, одним концом на полу. 1 - быстро поднять руки вверх с хлопком над головой; 2 - и.п. Палку держать вертикально, хлопок делать быстро, не давая палке упасть. (10 раз).</p> <p>4. И.п. - ноги на ширине ступни, палка внизу. 1 – 2 – наклон вперед, одновременно поднимать руки вперед, смотреть на палку; 3 – 4 – и.п. (10 раз).</p> <p>5. И.п. – о.с., руки внизу. 1 - поднять руки с палкой вверх, палка горизонтально; 2 – поднять согнутую ногу, одновременно опустить палку на колено; 3 – опустить ногу вниз; 4 – и.п. (по 4 раза на каждую ногу).</p> <p>6. И.п. – стоя на коленях, палка сзади в прямых руках. 1 – прогнуться назад, коснуться палкой пяток ног; 2 - и. п. (10 раз).</p> <p>7. И.п. – сидя, ноги согнуть перед палкой, лежащей на полу, руки в</p>

упоре сзади. 1 - перенести ноги через палку, выпрямляя их; 2 – и.п. Носки тянуть, ногами палку не задевать (10 раз).

8. И.п. – лежа на спине, палку вверх, хват шире плеч. 1 – 4 – палку вперед, вниз на бедра; 5 – 8 - и.п. (8 раз).

9. И.п. – присед в упоре боком к палке, лежащей на полу. Отталкиваясь прыжком, перенести ноги через палку, после чего выпрямиться(8 раз).

10. Упражнение на дыхание «Дышим ровно, спокойно»

11. Упражнение по профилактике плоскостопия «Донеси платочек».

Комплекс: «Загадки морского царя».

Послушайте, ребята, ...какую чудесную песню поет нам море. Песня моря так сказочно звучит, будто приглашает нас в увлекательное сказочное путешествие по морским глубинам. Давайте, отправимся в загадочную

сказочную страну морского царя Нептуна. Давайте представим себя на берегу моря... Вот оно – прекрасное синее море. Морская волна медленно выбегает на берег и играет с маленькими камешками. Камешки

переворачиваются, искрятся и переливаются на солнышке всеми цветами радуги...

1. Морские волны играют с камешками (и.п. - группировка на спине; раскачивание вперед – назад).

2. Шумит, манит морская волна, зовет поплавать в синем море (и.п. лежа на спине; движение руками как при плавании кролем; и.п. - лежа на животе; движения руками как при плавании брассом).

Вот и доплыли до сказочной страны, как красиво в ней. Вот, медленно ползет по дну краб, степенно переставляя свои колючие ноги (и.п. лежа на спине, ноги согнуты в коленях, стопы у ягодиц; подъем ноги и прогибание в спине с упором на руки)..

3. А вот и морская каракатица появилась (перекаты со спины на живот).

4. Не заметила как заблудилась среди водорослей и камней (и.п. – упор сзади на предплечья; выполнять подъем ноги с поворотом головы в сторону поднятой ноги).

5. В зарослях морской травы прячутся морские коньки (и.п. – лежа на животе, упор на ладони под плечами ; выпрямление рук и подъем ног одновременно).

6. А вот медленно проплывает рыба- еж. Она - никого не боится (и.п. – лежа на животе, хват руками за голеностоп; подъем туловища и ног, прогибание спины – удержанье).

7. Смотрите, ребята, вот рыба игла, как похожа она на водоросли (парное упражнение; перекаты со спины на живот, держа партнера за голеностоп).

8. А вот, еще одна рыба плывет, очень длинная, похожая на папин ремень. Это – сельдяной король (ползание врассыпную попластунски).

	<p>9. За ближайшим камушком прячется черепаха (передвижение на низких четвереньках).</p> <p>10. На песочном дне живет удивительная рыба – камбала, плоская с двумя глазами на одном боку (и.п. –средние четвереньки; одновременное поднимание противоположных рук и ног).</p> <p>11. Быстрее прячьтесь, кто куда! Акула! (и.п. – лежа на животе, руки за спиной в «замке»; подъем туловища и рук – удержать).</p> <p>12. Хорошо, что акула нас не заметила и уплыла. А что это за яркая рыба идет по дну пешком? Да это же морской петух (передвижение на высоких четвереньках).</p> <p>13. Ой, смотрите, какой смешной осьминог, он только проснулся и решил делать зарядку (и.п. – задние четвереньки; поочередное подниманиеконечностей).</p> <p>14. Мимо осьминога прополз морской рачок (передвижение спиной вперед из седа на полу, с прямыми ногами).</p> <p>15. Интересно, посмотрите ребята, что за странный куст растет на самом дне. Да это не куст – это же хищная актиния (упражнение на мышцьпресса).</p> <p>Наше путешествие подошло к концу, поблагодарим морского царя за интересную экскурсию. Нам пора домой!</p>
Март	<p>Комплекс № 7 .</p> <p>Ходьба на носках, на пятках, по сигналу, остановиться и сделать «фигуру», на прямых ногах 9Шаг узкий). Бег друг за другом, с выбрасыванием ног вперед. Ходьба. Построение с палками в звенья.</p> <p>1. И.п. – о.с. «Качание головой».</p> <p>2. И.п. – палка внизу.1 – руки вперед, палка хватом сверху на ширине плеч; 2 – руки скрестно (левая вверху); 3 – хват сверху; 4 – руки скрестно (правая сверху); 4 – и.п. (10 раз).</p> <p>3. И.п. – палка внизу, хват за концы сверху. 1 – поднять палку вверх, прогнуться , руки прямые; 2 - и.п. (10 раз).</p> <p>4. И.п. - палка низу, хват сверху за концы. 1 - поворот вправо, руки вверх; 2 – и.п.; 3 - поворот влево, руки вверх; 4 – и.п. (10 раз).</p> <p>5. И.п. – палка вертикально одним концом на полу, руки на верхнем конце палки. 1 – быстро присесть, разводя руки в стороны; 2 – быстро встать,не давая палке упасть (10 раз).</p> <p>6. И.п. – ноги шире плеч, палка впереди. 1 - наклон вперед , левым концом палки коснуться правой ноги; 2 – и.п.; то же, к другой ноге (10 раз).</p> <p>7. И.п. – стойка на коленях, руки с палкой на коленях. 1 палка вперед; 2 - поворот вправо, наклон, положить палку на пол; 3 – взять палку; 4 – палка прямо; 5 и.п. То же, в другом направлении.(10 раз).</p> <p>8. И.п. – лежа на животе, палка в согнутых руках перед собой. 1 – 2-прогнуться, палку вперед; 3 - 4 –и.п. (8 раз).</p> <p>9. И.п. – стоя боком у конца палки, лежащей на полу. Прыжком боком через палку, продвигаясь вперед и назад в чередовании с ходьбой (два раза по четыре).</p> <p>10. Упражнение на дыхание «Подыши одной ноздрей».</p>

11. Упражнение по профилактике плоскостопия «Если бы ноги были руками».

Комплекс: «Весенняя возня медвежат».

Ребята, оглянитесь, сегодня мы с вами оказались в весеннем лесу.

Посмотрите, вон там под большой сосной, расположилась берлога медведей.

Я предлагаю вам, понарошку, превратиться в маленьких медвежат и посмотреть, что же происходит в доме у медведей.

Слышите, кто-то сопит и ворочается - просыпается после зимней спячки медвежья семья (и.п. – лежа на спине, руки вдоль туловища; приподнять немного голову и очень медленно выполнять повороты вправо и влево).

1. Будим сонного соседа – «Вставай соня» (и.п. – лежа на спине; подъем туловища, с последующим наклоном вперед, касанием носков ног).

2. Вот, наконец, все медвежата проснулись и стали возиться в своих постелях (и.п. – лежа на спине, согнуть в коленях ноги и подтянуть их к ягодицам; передвижение приставным шагом вправо и влево, приподняв тазот пола).

3. Стали играть в «непослушные ножки» (и.п. – лежа в парах на спине, голова к голове, держаться за руки; подъем прямых ног с последующим касанием ног партнера).

4. Кто -то стал кусать медвежат. Пригляделись - а это большие черные муравьи (и.п. - лежа на спине, руки вдоль туловища; не сгибая ног в коленях, приподнять таз от пола – удерживать- затем «давим муравьев» - опустить таз и двигать им по полу вправо, влево).

5. Стали спорить «Кто красивее» (и.п. – лежа на животе, руки под плечами; приподняв туловище, выпрямить руки, согнуть правую (левую) ногу, повернуть голову в сторону поднятой ноги).

6. После развеселились и стали озорно перекатываться с боку на бок ((перекаты из положения - лежа, с боку на бок).

7. Медвежата так расшумелись, что разбудили маму. Мамочка решила покормить своих малышей (и.п. – стойка на средних четвереньках;сгибание и разгибание рук в упоре).

8. Решили они, наконец, выбраться из берлоги (ходьба на низких и средних четвереньках).

9. Под первыми весенними лучиками так приятно греться...(и.п. – стойка на средних четвереньках; прогибание спины (вогнутая) и выгибание(круглая)).

10. Столько друзей вокруг у маленьких медвежат. И со всеми нужно успеть поздороваться (и.п. – средние четвереньки; подъем рук (поочередный) вперед и вверх).

11. Вдруг медвежата услышали какое-то странное жужжание. Что же это! Да это же лесные пчелы. Давайте пожужжим вместе (дыхательное упражнение).

12. Подвижная игра: «Медведи и пчелы».

13. Вот и закончился первый весенний день маленьких медвежат.

Солнышко село за горку, и медвежата быстро отправились домой – в

	теплую берлогу. Тесно прижавшись, слушали добрую мамину сказку и засыпали (в позе боковой группировки).
Апрель	<p>Комплекс № 8.</p> <p>Ходьба друг за другом на носках, пятках, с высоким подниманием колена, в полуприседе, скользящим шагом (как на лыжах). Бег друг за другом, с высоким подниманием колен, галопом. Ходьба. Построение с палками в звенья.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. И.п. – о.с. Массировать зоны соединения верхних и нижних коренных зубов указательным и средними пальцами одновременно слева и справа, сделать громкий расслабляющий звук, напоминающий зевоту. 2. И.п. – палка впереди в прямых руках, хватом сверху. 1 - повернуть палку вертикально; 2 – и.п.; 3 – повернуть палку другим концом вверх; 4 – и.п. (10 раз). И.п. – палка на лопатках. 1 - поднять палку вверх, посмотреть на нее; 2 - и.п. (10 раз). 3. И.п. – ноги на ширине плеч, палка сзади в опущенных руках. 1 - наклоняясь вперед, палку поднять назад – вверх; 2 – и.п. Голову не опускать (10 раз). 4. И.п. – палка к груди. 1 – 3 – опуская палку на колено поднятой ноги, поднять колено к груди, постоять, сохраняя равновесие; 4 - и.п. То же, другой ногой. (10 раз). 5. И.п. - стоя на коленях, руки перед грудью. 1 - поворот корпуса вправо, положить палку на пол справа - выпрямиться; 3 – повернуться. Взять палку; 4 - и.п. То же, в другую сторону. (10 раз). 6. И.п. – сидя, ноги согнуты, палка на полу, руки в упоре сзади. 1 – 2 – захватить палку ступнями ног, поднять ее вверх; 3 – 4 – и.п. (8 раз). 7. И.п. – лежа на спине, руки вверху, палка на полу сбоку. 1 - поворот на живот через палку, стараясь ее не сдвинуть. 2 - поворот на спину через палку (8 раз). 8. И.п. - ноги врозь. Палка на полу между ног, руки опущены. Прыжки через палку, ноги скрестно – врозь в чередовании с ходьбой (2 раза по десять). 9. Упражнение на дыхание «Воздушный шар» (10 раз). 10. Упражнение по профилактике плоскостопия «Гусеница» <p>Комплекс «Бесстрашные путешественники».</p> <p>Ребята, давайте представим, что мы с вами внезапно попали в сказочную страну. Возможно, нас ждут здесь интересные встречи! Сейчас в этой стране тихая летняя ночь. Посмотрите, сколько красивых звезд на небе. Но лучше их будет рассмотреть лежа. Ложитесь тихонько на мягкий ковер травы и полюбуйте звездами на ночном небосводе.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Любуемся звездным небом (и.п. – лежа на спине – гравитационная разгрузка позвоночника). 2. Обратите внимание, рядом с вами удобно расположился проказник мышонок. Его зовут Пик. Оказывается он очень любит рассматривать звезды и считать их. (и.п. – лежа на спине, руки вверху за головой; одновременно поднимать руки и ноги \к одной точке). 3. Мышонку очень хотелось дотянуться до звезд рукой, но видимо

дедушка был прав, утверждая, что звезды только кажутся нам маленькими, а на самом деле это очень большие светила, которые находятся далеко, далеко. Но мышонку все равно, так хотелось до них дотянуться (и.п. – лежа на животе, подъем рук вверх).

А может быть, если подняться повыше, то можно все таки достать до маленькой звездочки – думал мышонок. Пик решил отправиться в путешествие, на вершину холма расположенного недалеко от домика мышонка (ходьба на низких и средних четвереньках).

4. Ночь была темная, но наш путешественник быстро добрался до ручья, который пересекал дорогу к холму. «Не зная брода не суйся в воду» - вспомнил мышонок слова деда, и осторожно стал искать переправу (ползание по скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками).

5. Перебираясь по бревну, мышонок смотрел на звезды и мечтал - «Какое чудо» - в таком настроении отправился дальше. Его неосторожность была наказана. Мышонок Пик провалился в кротовую нору (и.п. – лежа на спине; барахтанье руками и ногами).

6. В норе было холодно и сыро, Пик старался изо всех сил. Выбравшись из норы, он почувствовал, как устал и решил немного передохнуть (и.п. – сед на полу, руки в упоре сзади; различные движения ногами : вверх, вниз, разведение, сведение).

7. Вдруг, откуда ни возьмись, появился знакомый лягушонок и предложил Пикю полюбоваться звездами в его любимой луже. Взявшись за руки, они подошли к луже и стали смотреть на звезды. Но звезды в луже были маленькими и недоступными, Пик предложил лягушонку отправиться вместе с ним. Лягушонок обрадовался, и они стали прыгать (прыжки из низкого приседа, взявшись за руки).

8. Вот и вершина холма. А на вершине стоит мельница (и.п. - о.с.; различные маховые движения рук).

9. Подходя к мельнице друзья заметили, большого толстого кота , спящего недалеко. Осторожно, чтобы не разбудить кота они пробрались к мельнице (ходьба на носках).

10. Подойдя к мельнице, мышонок с лягушонком ухватились за проплывавшее мимо мельничное колесо иполетели вверх...,а потом и спустились вниз (лазание по гимнастической лестнице вверх и вниз).

11. Спустившись на землю, они опять увидели кота, но тот уже проснулся и шел, облизываясь к ним навстречу. «От таких страшных незнакомцев нужно держаться подальше» - подумал мышонок и припустил наутек (бег с захлестом голени).

12. Шустрый мышонок быстро добежал до ручья и переправился через него (ползание по скамейке).

13. Оглянувшись, мышонок понял, что кот отстал, уже спокойно побежал дальше по извилистой тропинке (бег змейкой между предметами).

14. Когда мышонок возвратился домой, дедушка уже волновался за него. Пик рассказал о том что с ним приключилось, и от счастья что все обошлось благополучно, стал радостно прыгать (прыжки из низкого приседа вверх).

	15. Дед пожурил его немного, а потом уложив спать стал рассказывать сказку (и.п. – лежа на боку; принимать позу группировки –«сплю»).
Май	<p>Комплекс № 9.</p> <p>Ходьба друг за другом на носках, на пятках, на внутренней и внешней стороне стопы, с изменением направления после сигнала. Бег друг за другом спиной вперед. Ходьба. Построения в звенья с палками.</p> <p>1. И.п. – о.с. Массировать нижние и верхние веки, не закрывая глаз (30 секунд).</p> <p>2. И.п. – о.с., палка внизу. 1 - руки перед грудью, палка горизонтально.; 2 - палка вперед; 3 – руки перед грудью, палка горизонтально; 4 – и.п. Голову не опускать, руки прямые (10 раз).</p> <p>3. И.п. – ноги на ширине ступни, палка за спиной в опущенных руках. 1 – 3 – резким движением, поднять палку назад вверх; 4 – и.п. Голову не опускать.(10 раз).</p> <p>4. И.п. – ноги на ширине плеч, палка сзади в опущенных руках, хват за концы. 1 – наклон влево, коснуться палкой пятки правой ноги; 2-и.п. то же, в другую сторону (10 раз).</p> <p>5. И.п. – палка вертикально одним концом на полу, правая рука на верхнем конце палки. 1 – 4 – присев пониже, обойти палку в одну сторону;5- 8 – обойти в другую сторону; 9 – и.п. (8 раз).</p> <p>6. И.п. – палка сзади в опущенных руках. 1 – отвести назад согнутую ногу, дотянуться ступней до палки; 2 – и.п.; 3- 4 - тоже другой ногой (8 раз).</p> <p>7. И.п. – сидя на пятках, палка внизу. 1 – глубокий наклон вперед, положить палку подальше от себя; 2 – выпрямиться; 3- наклониться , взять палку; 4 – и.п. (8 раз).</p> <p>8. И.п. - лежа на спине, руки с палкой сверху; 1 – 2- поднять согнутыми в коленях обе ноги, одновременно опустив палку на колени; 3 – 4 – и.п.(12 раз).</p> <p>9. И.п. – палка внизу, 1 – прыжком ноги врозь, палку вверх;</p> <p>10. Упражнение на дыхание «Ветер».</p> <p>11. Упражнение по профилактике плоскостопия «Косолапые медвежата».</p> <p>16.</p>

3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

3.1. Материально-техническое оснащение программы

Учебное помещение:

Для реализации данной программы в дошкольном образовательном учреждении созданы максимальные условия: оборудован спортивный зал необходимым спортивным инвентарем и оборудованием.

Материально-техническое обеспечение:

(тренажеры, мячи, скакалки, баскетбольные кольца).

Информационное обеспечение:

(дидактические пособия, информационные плакаты)

Материально-техническое обеспечение реализации Программы, оснащение методическими материалами и средствами обучения и воспитания отвечает:

- санитарно-эпидемиологическим правилам и нормативам;
- правилам пожарной безопасности;
- возрасту и индивидуальным особенностям развития детей;
- требованиям развивающей предметно-пространственной среды в соответствии с ФГОС ДО;
- оснащено учебно–методическим комплектом.

3.2. Объем образовательной нагрузки (учебный план)

Наименование услуги	Форма проведения	Количество детей	Длительность занятия (мин.)	Количество занятий на одну группу			Исполнитель
				в неделю	в месяц	в год	
Программа дополнительной платной образовательной услуги по проведению занятий в спортивной секции для детей 4-7 лет «Здоровичок»	Групповая	10-12	30	2	8	72	Инструктор по ФИЗО

Список литературы

1. Болонов Г.П., «Физическое воспитание в системе коррекционно-развивающего обучения», М.: ТЦ «Сфера», 2003 год;
2. Велитченко В.К., «Физкультура для ослабленных детей», М.: Терраспорт, 2000 год;
3. Дубровский В.И., «Лечебная физическая культура», М.: Владос, 2004 год;
4. Каштанова Г.В., Мамаева Е.Г., «Лечебная физкультура и массаж. Методика оздоровления детей младшего дошкольного возраста», Практическое пособие, 2002 год;
5. Кириллов А.И., «Сколиоз: эффективное лечение и профилактика» М.; АСТ; СПб.: Сова; Владимир:ВКТ, 2008 год;
6. Красикова И.С. «Осанка: Воспитание правильной осанки. Лечение нарушений осанки», 3-е изд.-СПб.:КОРОНА-Век, 2007 год;
7. Ловейко И.Д., «Формирование осанки у дошкольников» (пособие для педагогов и дошкольных врачей). М.: Просвещение, 1970 год;
8. Мачинский В.И., «Гимнастика, исправляющая осанку»; М., 1984 год;
9. Милюкова И.В., Евдокимова Т.А., «Лечебная гимнастика при нарушении осанки у детей», М.: «Эксмо», 2003 год;
10. Минаев Б.Н., Шиян Б.М., «Основы методики физического воспитания дошкольников», Москва, «Просвещение», 1989 год;
11. Николайчук Л.В., Николайчук Э.В., «Остеохондроз, сколиоз, плоскостопие», Минск: Книжный Дом, 2004 год;
12. «Примерные программы начального общего образования по физической культуре» (2006 г);
13. Страковская В.Л., «300 подвижных игр для оздоровления детей от 1 года до 14 лет», М.: Новая школа, 1994 год;
14. Халемский Г.А., «Физическое воспитание детей со сколиозом и нарушением осанки», министерство образования Российской Федерации, управление социального образования, Москва, ЭНАС, 2001 год;
15. Халемский Г.А., «Коррекция нарушений осанки у дошкольников», методические рекомендации, Санкт-Петербург, «Детство-пресс», 2001 год;
16. Шестопалов С.В., «Физические упражнения», Ростов-на-Дону: Профпресс, 2001 год.