

Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
центр развития ребенка - детский сад №54
Колпинского района Санкт-Петербурга

ПРИНЯТО:

на заседании педагогического
совета ГБДОУ №54,
протокол № 1 от 31 августа 2015

УТВЕРЖДЕНО:



заведующий ГБДОУ №54
— Соловьева Г.В.
Приказ № 181 от
01.09.2015 года

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«ЗДОРОВЕЙКА»
(РИТМИЧЕСКАЯ ИГРОВАЯ ГИМНАСТИКА)**

/ программа дополнительного образования для детей 4-6 лет/

Автор-разработчик:
педагог дополнительного
образования, воспитатель
Лавринова Мария Сергеевна

Срок реализации программы:
2 учебных года (70 акад. часов)
35 часов в год

Санкт-Петербург

2015

Пояснительная записка

Дошкольный период является одним из наиболее ответственных периодов жизни человека, в формировании физического здоровья и навыков, обеспечивающих его совершенствование, укрепление и сохранение в будущем.

Лечебная физическая культура в последнее время широко внедряется в дошкольные учреждения различного профиля. Программа разработана для профилактики плоскостопия и поддержания осанки с элементами игровой гимнастики.

Именно своевременность использования физических упражнений с профилактической целью является наиболее значимым фактором введения данной программы в практику ДОО. Применяемые на занятиях по данной программе физические упражнения просты и доступны для выполнения, не вызывают побочного воздействия, а проводимые в игровой форме занятия, становятся более привлекательными, повышают эмоциональное состояние ребенка.

Осанка – это свободное положение человека в вертикальной позе. В Толковом словаре В. И. Даля записано: «Под осанкой разумеют стройность, величавость, приличие и красоту».

Осанка формируется с самого раннего детства и зависит от гармоничной работы мышц, состояния костной системы, связочно – суставного и нервно – мышечного аппарата, равномерности их развития. Поэтому надо поддерживать красивую осанку.

В дошкольном возрасте стопа находится в стадии интенсивного роста, ее формирование не завершено, поэтому любые неблагоприятные внешние воздействия могут привести к ослаблению мышц и связок стопы, развивается плоскостопие. Недостаточное развитие мышц и связок стоп неблагоприятно влияет на развитие многих движений, приводит к снижению двигательной активности вообще и может стать серьезным препятствием к занятиям спортом. Плоскостопие – физический недостаток ноги, плоская, без выгиба форма стопы. («Толковый словарь» С. И. Ожегов и Н. Ю. Шведова). А так же следить за плоскостопием.

А для того что бы были занятия интересные и не втягость детям надо использовать элеиенты игровой гимнастики.

Игровая гимнастика – это своеобразное гармоничное сочетание музыки, образных и имитационных упражнений и игры, которые оказывают эффективное и разностороннее воздействие на организм ребенка, решают определенные задачи воспитания и обучения детей.

Под влиянием занятий игровой гимнастикой у детей развивается устойчивое внимание и собранность, которые являются важными предпосылками успешной учебы. Коллективная форма занятий ритмической гимнастикой отвечает особенностям детского возраста и дает возможность свободно раскрывать свой достоинства и способности. Музыкальное сопровождение, вызывает эмоциональный подъем и радостные чувства.

Большое разнообразие движений совершенствует координационные способности и двигательную память, а так же ориентировка в пространстве. Ориентировка в пространстве – одна из важнейших задач психо – моторного развития детей, которая также реализуется в процессе движения под музыку.

Дополнительная образовательная программа «Здоровей-ка» направлена на:

- общее укрепление детского организма;
- осуществление своевременной профилактики растущего организма;
- закрепление навыка правильной осанки
- профилактика свода стопы
- ориентировка в пространстве.
- увеличение гибкости и подвижности суставов.
- приобщение детей к нормам здорового образа жизни.

Новизна и актуальность программы

Существующая для дошкольного образования программа по физическому воспитанию не позволяет инструкторам по физической культуре в полной мере учитывать индивидуальные физиологические особенности детского организма. Предложенная система физических упражнений внесёт существенный вклад в комплексное развитие детей дошкольного возраста и предотвратит такие заболевания опорно-двигательного аппарата как:

- плоскостопие;
- искривление позвоночника.

Новизна предложенной программы заключается ещё и в том, что помимо коррекции нарушений осанки, развития дыхательной системы, силовой выносливости мышц туловища, укрепления сводов стопы, делается акцент на общее укрепление организма (самомассаж, точечный самомассаж, дыхательная гимнастика).

Педагогическая целесообразность

Программа «Здоровей-ка» является составной частью воспитательно-образовательного процесса и содействует формированию, оздоровлению, реабилитации и развитию ребёнка, способствует социально-психологической адаптации в будущем.

Цель программы

Укрепление опорно-двигательного аппарата детей путем формирования мышечного корсета, коррекция отклонений в физическом развитии и максимальное приближение двигательных умений и навыков каждого ребёнка к его возрастной норме.

Задачи программы:

1. Оздоровительные:

- развитие двигательных способностей;
- формирование правильной походки;
- закрепление правильного свода стопы;
- тренировка мышц стопы;
- обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- коррекция осанки, укрепление мышечного корсета;
- воспитание физических качеств: быстроты, ловкости, выносливости.

2. Образовательные:

- формирование потребности физического самосовершенствования, умение самостоятельно заниматься физическими упражнениями;
- всестороннее гармоничное развитие личности, укрепление здоровья, нормальное физическое воспитание;
- приобретение знаний в области физкультуры здорового образа жизни;

3. Воспитательные:

- прививать навыки здорового образа жизни;
- воспитание интереса к систематическим занятиям;
- согласование своих действий с товарищами;
- умение преодолевать трудности.

Отличительные особенности данной образовательной программы

Дополнительная образовательная программа носит комплексный характер и включает в себя:

- дыхательную гимнастику;

- физминутки для глаз;
- самомассаж (игровой);
- точечный массаж;
- элементы игровой гимнастики.

Используются следующие методические приёмы:

1. Показ упражнений, пояснение, разучивание
2. Применение наглядных схем и мульт презентаций
3. Имитация упражнений.
4. Исправление ошибок
5. Оценка и самооценка двигательных действий
6. Соревновательный эффект
7. Контрольные задания
8. Игры и игровые упражнения
9. Поощрения детей

Методы:

- Словесные сообщения педагога (мини-рассказы о здоровом питании, о правильной ходьбе, о гигиене)
- Наглядный (показ упражнения педагогом, показ движений через игру, разминку, сюжетно-образных движений)
- Игровой метод (подвижные игры, загадки, упражнения с атрибутами)
- Музыкальное сопровождение в разминке и в упражнениях на релаксацию.
- Дыхательная гимнастика.
- Игровой самомассаж. (упражнения с атрибутами)

Возраст детей

Данная программа рассчитана на детей дошкольного возраста 4-6 лет.

Сроки реализации программы:

Срок реализации программы составляет 2 года по 54 занятия в год, из расчета 2 занятия в неделю с октября по апрель включительно.

Длительность одного занятия в старшей группе - 25 минут, в средней группе - 20 минут.

Формы и режим занятий:

Занятия проводятся в физкультурном зале в утренний отрезок времени. На занятии присутствует подгруппа детей до 12 человек. Занятия проводятся в разнообразной форме:

- оздоровительно-профилактическое (традиционное)
- мотивационно - игровые занятия;
- тренировочные занятия с использованием корректирующих упражнений.

На всех этапах реализации программы решаются следующие задачи:

- Выработка правильной осанки;
- Постановка правильного дыхания;
- Улучшение координации движений;
- Увеличение подвижности суставов;
- Увеличение силы и выносливости мышц;
- Приобретение спортивных навыков;
- Развитие волевых качеств;

- Эмоциональная разрядка;
- Ориентировка в пространстве.

Структура занятия:

1. Разминка (разные виды ходьбы и бега)

2. Основная:

- специальные упражнения для поддержания правильной осанки;
- специальные упражнения для укрепления мышц стопы.

3. Заключительная:

- игровые упражнения;
- упражнения на релаксацию;
- упражнения на координацию движений, равновесие.
- самомассаж (игровой).

средняя группа – разминка занятия длится 6 минут, основная часть занятия – 12 минут, заключительная – 2 минуты. При этом соблюдается медленный или средний темп. Даются подвижные игры малой подвижности.

старшая группа - разминка занятия длится 3 - 4 минуты, основная часть занятия – 15 – 18 минут, заключительная – 3 минуты. При этом соблюдается средний темп и увеличивается количество повторений в зависимости от количества занятий.

Условия, необходимые для занятий:

- Нельзя заниматься упражнениями с ребенком натошак, сразу после ночного сна или сразу после еды.
- Все занятия с ребенком организуются при непрерывном притоке свежего воздуха, при открытых окнах (летом, или при открытой форточке (зимой))
- Во время занятия создается положительный эмоциональный фон и интерес детей к выполнению упражнений.
- Обязательно используется музыкальное сопровождение.

Кроме того, необходимы следующие **средства обучения:**

- Просторный и светлый зал.
- Музыкальная аппаратура.
- Физкультурная форма
- Шведская стенка.
- Наглядные плакаты.

Атрибуты для занятия:

- массажные коврики (крупные и мелкие детали),
- мешочки с различными наполнителями,
- гимнастические мячи (фитболы),
- обручи,
- гимнастическая скамейка,
- гимнастические палки,
- фломастеры, карандаши,
- батут.

Основные положения, используемые при составлении комплексов упражнений:

1. Используются упражнения для разных мышечных групп (мышцы рук и плечевого пояса, мышцы ног и стоп, мышцы спины и всей задней мускулатуры, мышцы брюшного пресса и всей передней мускулатуры).
2. Чередуются исходные положения для упражнений (из положения сидя, лежа на спине и на животе). Не менее половины упражнений делаются из исходного положения лежа для разгрузки позвоночника и стоп.
3. Все занятия и упражнения прерываются отдыхом, так как нервно – мышечный аппарат ребенка отличается быстрой утомляемостью.

Каждая оздоровительная задача решается в комплексе с сопутствующими видами деятельности. При этом учитываются возрастные и психологические особенности детей, их непосредственное внимание. Каждое занятие является игрой-путешествием с преодолением детьми препятствий. Некоторые игровые путешествия повторяются в течение двух занятий с внесением незначительных, сюжетных изменений.

Каждое занятие проводится согласно изложенной выше структуре. Тем не менее, детям предлагается выбор понравившихся из изученных ранее упражнений, игр.

Ожидаемые результаты и способ определения их результативности:

Уже к концу первого года обучения при регулярном посещении занятий наблюдается:

- Повышение уровня физического развития.
- Улучшение функций дыхания, сердечно - сосудистой системы.
- Укрепление мышечного корсета.
- Самостоятельное выполнение и совершенствование индивидуальных упражнений.
- Достижение удовлетворительного эффекта в повышении функциональных возможностей организма и общефизической подготовки.

На втором году обучения происходит закрепление достигнутых результатов, осознание детьми важности выполнения физических упражнений, появляется потребность правильной осанки о ходьбы.

В конце второго года обучения дети должны знать и уметь:

1. Знать о гигиене и здоровья.
2. Знать специальные упражнения на восстановление нормальных функций опорно-двигательного аппарата
3. Самостоятельно следить за своей осанкой и ходьбой.
4. Самостоятельно выполнять упражнения для опорно-двигательного аппарата

Формы подведения итогов:

1. Тестирование.
2. Медицинский осмотр.
3. Открытое занятие для родителей.

Учебно-тематический план в средней группе (5-6 лет)

№ п/п	Наименование тем	Количество практических занятий
1	Упражнения общеразвивающего воздействия	6
2	Профилактика плоскостопия	8
3	Формирование правильной осанки	8
4	Укрепление мышц туловища	6
5	Укрепление мышц спины, брюшного пресса	8
6	Укрепление позвоночника	8
7	Укрепление мышц тазового пояса и бедер	4
8	Укрепление мышц ног	4
9	Укрепление всех мышц (повторение за уч. год)	2
	Всего занятий	54

Учебно-тематический план в старшей группе (6-7 лет)

№ п/п	Наименование тем	Количество практических занятий
1	Упражнения общеразвивающего воздействия	6
2	Профилактика плоскостопия	8
3	Формирование правильной осанки	6
4	Укрепление мышц туловища	8
5	Укрепление мышц спины, брюшного пресса	7
6	Укрепление позвоночника	7
7	Укрепление мышц тазового пояса и бедер	4
8	Укрепление мышц ног	6
9	Укрепление всех мышц (повторение за уч. год)	2

	Всего занятий	54
--	----------------------	-----------

Содержание программы для детей 5-6 лет (1 год обучения)

Направленность	Месяц, количество занятий	тема	Примерное содержание	Оборудование	Сопутствующие виды деятельности
Упражнения общеразвивающего воздействия	Октябрь Занятия 1 - 8	Тема №1: «Будем здоровы»	Дать представление форме и физических свойствах своего телосложения. Упражнять в ходьбе и беге.	Шведская лестница. Мешочки набитые мелкими камушками, набивные мячи весом от 500 до 1кг, игровые мячики весом от 100-200г, гимнастические скамейки, фитбольные мячи.	Учить детей правильно ходить и бегать, соблюдая правильное положение тела.
		Тема №2 «Догони мяч»	Научить детей правильному прокатыванию мяча по полу, по скамейке, между ориентирами «змейкой», вокруг ориентиров.	гимнастические скамейки, фитбольные мячи.	
		Тема №3 «Попади мячом в цель»	Учить детей правильному броску в цель, при правильной осанке. Научить детей правильно толкать мяч ладонями и ступнями.	Гимнастические скамейки и гимнастические палки.	
		Тема №4 «Докати мяч»	Учить ребенка о необходимости правильно зачерпывать воду из колодца и донести ее до дома (в своем воображении) с исправлением и корректированием правильной осанки	Гимнастические скамейки и гимнастические палки.	
Профилактика нарушений плоскостопия и	Ноябрь Занятия	Тема №5 «Гуси, гуси – га-га-га»	Научить ходить пружинящим (гусиным) шагом. Учиться ходить по наклонной доске. Укреплять мышечно – связочный	Гимнастическая скамейка, Шведская лестница. Мешочки набитые	Повторять массаж стопы

свода стопы	9 - 12	Тема №6 «Ходи правильно»	аппарат. Упражнять в ходьбе и беге на пятках, переступая через кубики на полу, учиться ходить по гимнастической палке вдоль и поперек.	мелкими камушками, набивные мячи весом от 500 до 1кг, игровые мячики. Гимнастические палки, гимнастические скамейки, мешочки с песком.	Упражнять в сведении и разведении пяток, количество повторений 5-6 раз.
		Тема №7 « Гномики – карандаши»	Учить захватывать пальцами ног карандаш или палочку. Научиться ходить с карандашом в течении 20-30 сек. Упражнять в сгибании и разгибании ног в коленях с зажатым между стопами мячом.	Карандаши, гимнастические обручи, набивные мячи весом 300г.	
		Тема №8 «Раскатаем тесто»	Научить детей в правильном раскатывании резинового шарика стопами на месте и в движении.	Резиновые шарики или мячики. Гимнастические коврики	
Формирование правильной осанки	Декабрь Занятия 17 - 20	Тема №9 «Выполняй правильно»	Учить правильно держать корпус при ходьбе и беге. Учить правильно, выполнять упражнения с гимнастическими палками.	Гимнастические палки.	При выполнении, каких – либо упражнений в исходном положении сидя, следить за осанкой (голова не проваливается в плечи), лопатки сведены.
		Тема №10 «Каток»	Учить детей перекатыванию из исходного положения (лежа на животе». Продолжать упражнять в правильной стойке у стенки.	Гимнастическая стенка.	

		<p>Тема №11 « Аист»</p> <p>Тема №12 « Великан»</p>	<p>Учить детей стоять на одной ноге с отпечатками стоп на шаблоне, сохраняя правильную осанку. Упражнять мышцы плеч, груди, живота.</p> <p>Укреплять мышцы ног и спины, соблюдать правильную осанку. Развивать умения сохранять равновесие.</p>	<p>Шаблоны с отпечатками стоп.</p> <p>Гимнастическая скамейка. Шведская лестница. Мешочки набитые мелкими камушками, набивные мячи весом от 500 до 1кг, игровые мячики.</p>	
Профилактика нарушения осанки	Декабрь Занятия 21-24	<p>Тема №13 «Колобки вперед»</p> <p>Тема №14 «Знакомство с птицами»</p> <p>Тема № 15 «Живой уголок»</p>	<p>Учить пролезанию в обруч боком, не задевая верхний край, упражнять в равновесии и прыжках.</p> <p>Совершенствование прыжкам через скамейку, упражнять в сохранении равновесия, воспитывать интерес к жизни птиц, желание им помогать. Отработка общеразвивающих упражнений – на равновесие и координацию: «Ласточка, цапля, аист, рыбка, жабка».</p> <p>Закрепить упражнения на подлезание под дугу, прогибая спину и не задевая за верхний край, совершенствовать упражнения в равновесии сохраняя правильную осанку,</p>	<p>Обруч на стойке, мячи, гимнастическая скамейка (высота 20см).</p> <p>Гимнастическая скамейка, куб высотой 30см. Гимнастическая скамейка, куб высотой 30см., музыкальное сопровождение (аудиозапись о жизни птиц).</p> <p>Гимнастическая скамейка- высота 30см, 3 дуги по 50см, мат, дуги</p> <p>4 куба, мячи по</p>	

		Тема № 20 «В зоопарке»	расширять знания детей о животном мире, воспитывать бережное отношение к природе. Отработка общеразвивающих упражнений : «Куры на месте. Раскатаем тесто Совершенствовать ОРУ: ползанию по – пластунски, в равновесии, соблюдая правильную осанку, развивать глазомер, закреплять знания об обитателях зоопарка. Игра малой подвижности: «Кто дольше».	количеству детей, обруч, веревка, гимнастическая лестница, гимнастическая скамейка.	Оценить осанку у каждого занимающегося, играть в малоподвижную игру «Часовые и разведчики»
Укрепление мышц туловища	Январь Занятия 25 - 30	Тема №21 «Гуси, гуси –га-га-га»	Учить ползающим движениям стоп вперед и назад с помощью пальцев. Упражнять в сведении и разведении пяток.	Гимнастические палки, гимнастические скамейки, мешочки с песком	Сохранение правильного свода стопы, при выполнении упражнений в различных и.п
		Тема №22 «Ходи правильно»	Упражнять в сведении и разведении пяток. Учить захватывать пальцами ног карандаш или палочку.	Карандаши, гимнастические обручи, набивные мячи весом 300г.	
		Тема №23 « Гномики – карандаши»	Научиться ходить с карандашом в течении 20-30 сек.	Карандаши, гимнастические обручи, набивные мячи весом 300г.	
		Тема №24 «Раскатаем тесто»	Упражнять в сгибании и разгибании ног в коленях с зажатым между стопами мячом.	Резиновые шарики или мячики.	
Укрепление мышц	Февраль	Тема №25	Учить ребенка о необходимости	Гимнастические	Повторять упражнения у

спины, брюшного пресса	Занятия № 31 - 38	<p>«Не расплескав воду»</p> <p>Тема №26 «Правильно двигайся»</p> <p>Тема №27 «Отдыхай и расслабляйся»</p> <p>Тема №28 «Держи равновесие»</p>	<p>правильно зачерпывать воду из колодца и донести ее до дома (в своем воображении) с исправлением и корректированием правильной осанки</p> <p>Научить сохранению правильной осанки при выполнении упражнений для рук и ног. Научить сохранению правильной осанки при уменьшении площади опоры (тренировка на равновесие и координацию).</p> <p>Учить детей при использовании музыкально – ритмических композиций выполнять упражнения на самомассаж и самовытяжение, лежа на полу и принять позу «крокодила» и расслабиться.</p> <p>Обучить ребенка упражнениям на сохранение равновесия с различными положениями на фитболе.</p>	<p>скамейки, игровые мячи весом от 100-200г, гимнастическое бревно, мешочки с наполнителями из мелких камушков.</p> <p>Гимнастические скамейки, игровые мячи весом от 100-200г, гимнастическое бревно, мешочки с наполнителями из мелких камушков.</p> <p>Шведская лестница. Мешочки набитые мелкими камушками, набивные мячи весом от 500 до 1кг, игровые мячики весом от 100-200г, гимнастические скамейки.</p> <p>Фитбольные мячи</p>	стенки не более 1 минуты
Укрепление позвоночника	Март Занятия № 39 - 46	Тема №29 «Наши пяточки – устали»	<p>Учить ползающим движениям стоп вперед и назад с помощью пальцев.</p> <p>Упражнять в сведении и разведении пяток. Упражнять ходьбе на наружном своде стопы. Закреплять умение ходить по гимнастической палке.</p>	Гимнастические коврики	Сохранение правильного свода стопы при выполнении упражнений в различных и.п.

		<p>Тема №30 «Медвежата – поварята»</p> <p>Тема №31 « В лесу»</p> <p>Тема №32 « Барсуки и лежебока»</p>	<p>Учить детей лазанию по гимнастической стенке, не пропуская реек, упражнять в равновесии.</p> <p>Учиться удерживать равновесие и координацию. Развивать любовь к природе, чувство товарищества.</p> <p>Упражнения на релаксацию. Учить детей расслабляться</p>	<p>Гимнастическая стенка, мешочки с песком.</p> <p>Гимнастическая скамья (высотой 35см), обручи – 5 штук, шест, музыкальное сопровождение (аудиозапись – Звуки природы).</p> <p>Маты, гимнастические коврики</p>	
Укрепление мышц тазового пояса и бедер	Апрель Занятия № 47 - 50	<p>Тема №33 «Воспитай самосознание»</p> <p>Тема №34 «Дышим легко и тихо»</p> <p>Тема №35</p>	<p>Воспитывать у детей сознательное отношение к правильной осанке. Тренировка общей силовой выносливости. Овладевать навыком медленного бега.</p> <p>Обучать детей дыхательным упражнениям</p> <p>Учить детей правильно перелезать через препятствия.</p>	<p>Шведская лестница. Мешочки набитые мелкими камушками, набивные мячи весом от 500 до 1кг, игровые мячики весом от 100-200г, гимнастические скамейки</p> <p>Коврики, маты</p> <p>Гимнастическое бревно,</p>	Повторять игровые Упражнения «Великан и другие».

		«Перелезь через овраг»	Следить, чтобы дети не разводили широко носки ног.	гимнастическая скамейка.	
		Тема №36 «Любопытные козлята»	Учить детей четко и точно выполнять подлезания, упражнять в ходьбе, в проползании под веревкой.	Кегли (5-6 шт.), обруч на подставке, веревка натянутая между двумя стойками на высоте 40см, мяч.	
Укрепление мышц ног	Апрель Занятия № 51-54	Тема №37 «Веселые медвежата»	Учить ползанию по – медвежьи, по ограниченной поверхности, упражнять в прыжках, равновесии. Воспитывать любовь к живой природе.	Гимнастическая скамья (высотой 35см), обручи – 5 штук, шест, музыкальное сопровождение (аудиозапись – Звуки природы)	Подготовка к открытому занятию для родителей
		Тема №38 «Лягушата»	Учить упражнять прыжкам на месте и с небольшим продвижением вперед (на носках) по « лягушачьи». Совершенствовать ходьбу по рейке,	Гимнастическая скамья (высотой 35см), ребристая доска.	
		Тема №39 «Веселые грибочки»	Упражнять детей в равновесии при ходьбе по меньшей опоре, закреплять ходьбу по намеченной линии с приставлением пятки к носку. Развивать внимание и координацию движений. совершенствовать ходьбу на наружных краях стоп.	Гимнастические скамейки, мячи малого диаметра, маски – шапочки с изображением грибов	
		Тема №40 Тема «Приподними	Закреплять круговые вращения стопы влево – вправо. Упражнять в собирании пальцами ног ткани,	Гимнастические палочки небольшого размера, сшитые платочки из легкой ткани.	

		и ухвати» Подведение итогов	или палочек лежащих на полу.		
--	--	-----------------------------------	------------------------------	--	--

Содержание программы для детей 6-7 лет (2 год обучения)

Название	№ занятий	Тема	Примерное содержание	оборудование	Сопутствующие виды деятельности
Упражнения общеразвивающего воздействия	Занятия №1- 6	Тема №1: «Следи за осанкой»	Профилактика осанки. Укрепление мышц спины.	Шведская лестница. Мешочки набитые мелкими камушками, набивные мячи весом от 500 до 1кг, игровые мячики весом от 100-200г, гимнастические скамейки, фитбольные мячи. 3 дуги, мячи, узкая дорожка, гимнастические скамейки, фитбольные мячи. Гимнастические скамейки и гимнастические палки. Гимнастические скамейки и гимнастические палки, мячи.	учить детей правильно ходить и бегать, соблюдая правильное положение тела.
		Тема №2 «Сбор яблоч»	Учить детей сохранять равновесие при кружении, упражнять в подлезании и подбрасывании мяча. Воспитывать упорство в достижении цели.		
		Тема №3 «Попади мячом в цель»	Учить детей правильному броску в цель, при правильной осанке. Научить детей правильно толкать мяч ладонями и ступнями.		
		Тема №4 «собери мячи»	Учить ребенка о необходимости правильно собрать все игровые мячи с исправлением и следить за правильной осанкой		
Профилактика плоскостопия	Занятия № 7- 14	Тема №5 «Винни – Пух и Пятачок»	Учить проползанию под дугами, не касаясь спиной верхнего обода, прогибая	Гимнастическая скамейка, Шведская лестница.	

Формирование правильной осанки	Октябрь Ноябрь Занятия	Тема №6 «Зайки - попрыгайки»	спину. Упражнять в ходьбе по ребристой доске. Укреплять мышечно – связочный аппарат. Упражнять в ходьбе и беге на пятках, переступая через кубики на полу, учиться ходить по гимнастической палке вдоль и поперек.	Мешочки набитые мелкими камушками, набивные мячи весом от 500 до 1кг, игровые мячики. Гимнастические палки, гимнастические скамейки, мешочки с песком.
		Тема №7 « Гномики – карандаши»	Учить захватывать пальцами ног карандаш или палочку. Научиться ходить с карандашом в течении 20-30 сек. Упражнять в сгибании и разгибании ног в коленях с зажатым между стопами мячом.	Карандаши, гимнастические обручи, набивные мячи весом 300г.
		Тема №8 «Раскатаем тесто»	Научить детей в правильном раскатывании резинового, пластмассового шарика стопами на месте и в движении. Учить правильно держать корпус при ходьбе и беге.	Резиновые шарики или мячики. Гимнастические коврики. Гимнастические палки.
		Тема №9 «Выполняй правильно»	Учить правильно, выполнять упражнения с гимнастическими палками.	Гимнастическая стенка.

	№15 - 20	<p>Тема №10 «Каток»</p> <p>Тема №11 « Аист»</p> <p>Тема №12 « Великан»</p>	<p>Учить детей перекатыванию из исходного положения (лежа на животе». Продолжать упражнять в правильной стойке у стенки.</p> <p>Учить детей стоять на одной ноге с отпечатками стоп на шаблоне, сохраняя правильную осанку. Упражнять мышцы плеч, груди, живота.</p> <p>Укреплять мышцы ног и спины, соблюдать правильную осанку. Развивать умения сохранять равновесие.</p> <p>Научить детей в правильном раскатывании резинового или пластмассового шарика стопами на месте и в движении.</p>	<p>Шаблоны с отпечатками стоп.</p> <p>Гимнастическая скамейка.</p> <p>Шведская лестница. Мешочки набитые мелкими камушками, набивные мячи весом от 500 до 1кг, игровые мячики.</p>	<p>Учить детей правильно ходить и бегать, соблюдая правильное положение тела.</p>
		Тема №13 «Ходи правильно»	<p>Научить сохранению правильной осанки при выполнении упражнений для рук и ног. Научить сохранению</p>	<p>Резиновые шарики или мячики. Гимнастическая стенка, мешочки с песком.</p>	<p>Повторять пройденные упражнения с карандашами</p>

		Тема №14 « Гномики – карандаши»	<p>правильной осанки при уменьшении площади опоры (тренировка на равновесие и координацию).</p> <p>Учить захватывать пальцами ног карандаш или палочку. Научиться ходить с карандашом в течении 20-30 сек.</p>	Карандаши, гимнастические обручи, набивные мячи весом 300г.	
Укрепление мышц туловища	Январь Занятия №21 - 28	Тема №15 «Раскатаем тесто» Тема №16 «Не расплескав воду»	<p>Упражнять в сгибании и разгибании ног в коленях с зажатым между стопами мячом.</p> <p>Учить детей при использовании музыкально – ритмических композиций выполнять упражнения на самомассаж и самовытяжение, лежа на полу и принять позу «крокодила» и расслабиться.</p> <p>Обучить ребенка упражнениям на сохранение равновесия с различными положениями на фитболе. Учить ребенка о необходимости правильно зачерпывать воду из колодца и донести ее до дома (в своем воображении)</p>	<p>Гимнастические коврики Гимнастическая скамья(высотой 35см), обручи – 5 штук, шест, музыкальное сопровождение (аудиозапись – Звуки природы).</p> <p>Маты, гимнастические коврики Мешочки набитые мелкими камушками, набивные мячи весом от 500 до 1кг, игровые мячики весом от 100-200г, гимнастические скамейки</p>	

		<p>Тема №17 « Правильно двигайся»</p> <p>Тема №18 «Отдыхай и расслабляйся»</p> <p>Тема №19 «Держи равновесие»</p>	<p>Учить ползающим движениям стоп вперед и назад с помощью пальцев.</p> <p>Упражнения на релаксацию. Учить детей расслабляться Дыхательная гимнастика.</p> <p>Упражнения на равновесия Учиться удерживать равновесие и координацию.</p>	<p>Коврики, маты</p> <p>Шведская лестница</p>	
Укрепление мышц спины, брюшного пресса	Февраль Занятия №29 - 36	<p>Тема №20 «Наши пяточки – устали»</p> <p>Тема №21 «Медвежата – поварята»</p> <p>Тема №22 « В лесу»</p>	<p>Упражнять в сведении и разведении пяток.</p> <p>Упражнять ходьбе на наружном своде стопы. Закреплять умение ходить по гимнастической скамейке.</p> <p>Развивать любовь к природе, чувство товарищества.</p>	<p>Гимнастическое бревно или гимнастическая скамейка.</p> <p>Гимнастические палки, скамейки.</p> <p>Кегли (5-6 шт.), обруч на подставке, веревка натянута между двумя стойками на высоте 40см, мяч.</p>	

		Тема №23 « Барсуки и лежебока»	Упражнять в правильном разведении и сведении стоп, « велосипед», с гимнастическими палками, карандашами.	Коврики, маты, гимнастические палки.	
Укрепление позвоночника	Март Занятия № 37 - 44	Тема №24 «Воспитай самосознание»	Воспитывать у детей сознательное отношение к красивой осанке. Тренировка общей силовой выносливости. Овладеть навыком медленного бега	Гимнастическое бревно, гимнастическая скамейка.	
		Тема №25 «Дышим легко и тихо»	Обучать детей дыхательным упражнениям	Маты, коврики, гимнастические палки, скамейки.	
		Тема №26 «Перелезь через овраг»	Учить детей правильно перелезать через препятствия. Следить, чтобы дети не разводили широко носки ног.	Дуги, кегли (5-6 шт.), обруч на подставке, веревка натянутая между двумя стойками на высоте 40см, мяч.	
		Тема №27 «Любопытные козлята»	Учить детей четко и точно выполнять подлезания, упражнять в ходьбе, в	Дуги, кегли (5-6 шт.), обруч на подставке, веревка натянутая	

			проползании под веревкой.	между двумя стойками на высоте 40см, мяч.	
Укрепление мышц тазового пояса и бедер	Апрель Занятия № 45 -48	Тема №28 «Веселые гусята»	Учить ползанию по – медвежьей, по ограниченной поверхности, упражнять в прыжках, равновесии. Воспитывать любовь к живой природе.	Гимнастическая скамья (высотой 35см), обручи – 5 штук, шест, музыкальное сопровождение (аудиозапись – Звуки природы)	
		Тема №29 «Лягушата»	Учить упражнять прыжкам на месте и с небольшим продвижением вперед (на носках) по « лягушачьи». Совершенствовать ходьбу по рейке,	Гимнастическая скамья (высотой 35см), ребристая доска.	
		Тема №30 « Веселые гномики»	Упражнять детей в равновесии при ходьбе по меньшей опоре, закреплять ходьбу по намеченной линии с приставлением пятки к носку. Развивать внимание и координацию движений. совершенствовать ходьбу на наружных краях стоп.	Гимнастические скамейки, мячи малого диаметра, маски – шапочки с изображением грибов	
		Тема № 31 «Приподними и отнеси»	Закреплять круговые вращения стопы влево –вправо. Упражнять в собирании пальцами ног ткани, или палочек лежащих на полу.	Гимнастические палочки небольшого размера, сшитые платочки из легкой ткани.	
Укрепление мышц	Апрель	Тема №32	Учить пролезанию в обруч	Обруч на стойке, мячи,	

ног	Занятия № 49 - 54	«Колобки вперед»	боком, не задевая верхний край, упражнять в равновесии и прыжках.	гимнастическая скамейка (высота 20см). Гимнастическая скамейка, куб высотой 30см.	
		Тема №33 «Знакомство с птицами»	Совершенствование прыжкам через скамейку, упражнять в сохранении равновесия, воспитывать интерес к жизни птиц, желание им помогать. Отработка общеразвивающих упражнений – на равновесие и координацию: «Ласточка, цапля, аист, рыбка, жабка».	Гимнастическая скамейка, куб высотой 30см., музыкальное сопровождение (аудиозапись о жизни птиц).	
		Тема № 34 «Живой уголок»	Закрепить упражнения на подлезание под дугу, прогибая спину и не задевая за верхний край, совершенствовать упражнения в равновесии сохраняя правильную осанку, расширять знания детей о животном мире, воспитывать бережное отношение к природе.	Гимнастическая скамейка- высота 30см, 3 дуги по 50см, мат, дуги	
		Тема № 35 «В зоопарке»	Отработка общеразвивающих упражнений : «Куры на месте. Раскатаем тесто». Совершенствовать ОРУ: ползанию по – пластунски, в	4 куба, мячи по количеству детей, обруч, веревка, гимнастическая лестница,	

		<p>«Полоса препятствий»</p> <p>Итоговое занятие для родителей</p>	<p>равновесии, соблюдая правильную осанку, развивать глазомер, закреплять знания об обитателях зоопарка.</p> <p>Игра малой подвижности: «Кто дольше».</p> <p>Подготовка к итоговому занятию. Повторение и выбор показательной программы</p>	<p>гимнастическая скамейка</p> <p>Полоса препятствий.</p>	
--	--	---	---	---	--

Содержание программы «Здоровей-ка»

Месяц	Содержание	Задачи
Октябрь	Упражнения общеразвивающего воздействия. Дыхательная гимнастика.	Обучать детей основным движениям, которые входят в комплекс утренней зарядки, физкультминуток. Развивать мелкую моторику рук и координацию движений.
Ноябрь	Профилактика плоскостопия. Элементы игровой гимнастики.	Предупреждать заболевания путем подбора упражнений, цель которых - развитие укрепление мышц пальцев, самой стопы и голени. Удовлетворять потребность растущего организма ребенка в активных действиях.
Декабрь	Формирование правильной осанки. Дыхательная гимнастика.	Дать детям первоначальное представление о правильной стойке. Научить правильно держать корпус при ходьбе и беге. Развивать дыхательную мускулатуру, увеличить подвижность грудной клетки и диафрагмы.
Январь	Укрепление мышц туловища. Самомассаж игровой.	Развивать осознанное отношение к выполнению упражнений. Воспитывать уверенность в своих силах. Оказывать общеукрепляющее воздействие на организм ребенка.
Февраль	Укрепление мышц спины, брюшного пресса. Малоподвижная игры.	Укреплять здоровье детей и повысить работоспособность организма ребенка. Добиваться четкого выполнения упражнений в нужном темпе. Развивать умение двигаться в определенном направлении, внимание, моторную ловкость.
Март	Укрепление позвоночника. Физминутка для глаз.	Способствовать развитию гибкости, подвижности суставов. Развивать умение контролировать свои движения. Тренировать способность глаза фокусировать, стимулировать движения глаз, предупредить косоглазие.
Апрель	Укрепление мышц тазового пояса и бедер. Танцевальная разминка.	Учить добиваться правильного выполнения упражнений. Развивать выносливость и активную работу мышц. Разнообразить двигательную активность детей через изучение простейших элементов танца.
	Укрепление мышц ног. Гимнастика для глаз.	Продолжать оказывать общеукрепляющее воздействие на организм ребенка посредством физических упражнений. Улучшать координацию движений глаз и головы, способствовать снятию статистического напряжения.

Методическое обеспечение программы

Главным средством профилактики плоскостопия является **специальная гимнастика**, направленная на укрепление мышечно-связочного аппарата стоп и голени, состоящая из комплекса игровых упражнений (6-8 упражнений) с количеством повторений от 6-10 раз, которые выполняются из разных исходных положений: сидя лежа на спине, на животе, сидя на стуле, стоя; с предметами (платочками, мешочками, погремушками; массажными, малыми, средними и большими мячами; деревянными палочками, гимнастическими палками).

При выборе упражнений используются следующие рекомендации:

При нарушении осанки	При плоскостопии
<p>- Упражнения из положения стоя:</p> <ul style="list-style-type: none"> • принятие правильной осанки • коррегирующая ходьба • удержание предмета на голове • самовытяжение 	<p>- Упражнение без предметов:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Движения пальцами ног • Круги • Перекаты • Пружинящие движения с сопротивлением • Ходьба и бег по наклонной плоскости
<p>- Упражнения из положения сидя на полу, стуле, скамейке:</p> <ul style="list-style-type: none"> • принятие правильной осанки • с потягиванием • с сопротивлением • ходьба на коленях и на четвереньках 	<p>- Упражнения с предметами:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ходьба и бег по массирующим коврикам • захват предметов, удержание их и бросание • перекатывание мячей разных размеров • упражнение на равновесие
<p>-Упражнения из положения лежа на животе и на спине:</p> <ul style="list-style-type: none"> • самовытяжение • сопротивление • с предметами • в парах • с помощью взрослого 	<p>- Упражнения на снарядах и приспособлениях:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ходьба по специальным дорожкам • смена угла наклона лесенки (скамейки) • ходьба по ребристым доскам • лазание лесенкам

Кроме этого на занятиях дети выполняют следующие упражнения:

Упражнения для профилактики плоскостопия:

- Упражнения на захватывание, перенос, собирание мелких предметов: мозаики, карандашей, палочек, пуговиц, шишек, ногами.
- Игровые упражнения «Если бы ноги были руками» (например, рисование ногами).

- ходьба в заданном направлении с принятием игровой роли (солдаты, стрелки часов), по разным поверхностям (ребристые дорожки, пол, мягкий мат, «кочки», по канату, разными способами(на носочках, на пятках, на внешней стороне стопы) выражающая внутреннее состояние и настроение (уверенная походка, усталая походка, бодрая). Обращается внимание на походку как на выразительный компонент ходьбы, создание представлений о красивой походке;
- Ходьба по прямой, извилистой, ломанной прямой, по лабиринту; по обручу; по наклонной доске;
- Групповая ходьба – с изображением поезда, змеи, медленно накатывающей волны. чередование ходьбы и бега (например, поезд набирает скорость), (слон превращается в зайчика).
- Бег в разных направлениях, при меняющемся темпе с наличием игровой роли (лошадки, мышки, лисички).
- Выразительный бег – радостный, с опаской, неуклюжий, легкий.
- Изображение бега в необычных условиях (олень на льду, паучок на воде).
- Бег по лабиринтам, с преодолением препятствий, змейкой.
- Бег разными способами на носках, с высоким
- Подниманием колен, с захлестыванием голени.
- Прыжки с принятием игровой роли (лягушки, кузнечики, кошки); на разных
- поверхностях (пол, мат, ребристые поверхности, на мешочке); с концентрацией внимания на полет, ощущения в прыжке; с активным сопровождением работы рук (крыльев). Прыжки на двух ногах – ноги врозь, с продвижением вперед, в длину с места, подпрыгивая вверх, из обруча в обруч, с «кочки на кочку», через предметы. Прыжки на одной ноге на месте и с продвижением.
- Спрыгивание с невысокой поверхности (30 см).
- Ползание, лазание
- Имитационные движения ползающих, лазающих животных; переползание через друг друга.
- Лазанье по гимнастической стенке,
- Непродолжительный вис на небольшой высоте (вишенки, обезьянки).
- Катание массажных и малых мячей, деревянных палочек, гимнастических палок ногами, руками;
- Определение с завязанными глазами предметов, ощупывая ногами, руками,
- Парное прокатывание мяча ногами,
- Катание по разным поверхностям (по полу, по наклонной поверхности, по частям тела).
- Бросание, подбрасывание массажных, малых и средних мячей, платочков,
- ногами.
- Выразительные броски (слабые, веселые, с неожиданным направлением); парное бросание и ловля ногами, передача мяча друг другу ногами, отбивание мяча на месте стопой.

Упражнения для отработки равновесия:

- Вхождение в образ канатоходца при ходьбе по канату, скакалке, гимнастической скамейке.
- Групповое упражнение «птички на ветке».
- Ходьба с платочком, мешочком на голове по разным поверхностям, с закрытыми глазами.
- Кружение на носочках «Флюгер на крыше» в обе стороны.
- Стойка на одной ноге «Аист»,

- Упражнения – имитации статических поз «Сова в дупле», «спящая кошка».
- Изображение неживых предметов (стул, чашка, мяч). Самостоятельное придумывание вариантов и названий движений детьми.

Звуковая и дыхательная гимнастика:

- Имитация через дыхание – урагана, легкого ветерка, насоса, надувание шариков.
- Дыхание в разном ритме (короткое и прерывистое, медленное и размеренное). Очистительное дыхание – вдох носом, выдох прерывистый, словно спуск по ступенькам вниз. Вдох через левую ноздрию, выдох через правую (и наоборот).
- Произношение гласных звуков посредством дыхания без напряжения голосовых связок.
- «Рисование» дыханием в воздухе воображаемые фигуры.
- Вдохи и выдохи с наклоном в разные стороны из и. п. «сидя по-турецки».
- Сочетание упражнений дыхательной гимнастики и звуковой гимнастики: поглаживание боковых частей носа, от кончика к переносице на вдохе, постукивание по ноздрям на выдохе, вдохи и выдохи правой и левой ноздрей по очереди; вдох и выдох носом – на выдохе протяжно тянуть «г-м-м-м», энергичное произношение звуков «п-б», «т-д», «к-г»;
- Звуковая имитация «Гудок паровоза», «Насос», «Часики», «Веселая пчелка», «Совушка-сова».
- Игровые имитационные дыхательные упражнения «Зернышко», «Упрямый ослик», «Плакса».

Пальчиковый игротренинг:

- Выполнение имитации мытья рук, рисование кистями и пальцами рук в воздухе, дирижирование.
- Упражнение «Радужные брызги» встряхивание пальцев рук в различном направлении и ритме.
- Гимнастика для пальцев и двигательная гимнастика (Е. А. Чевычелова): упражнения «Овощи», «Кот», «Зайчик», «Тапки для Потапки».
- Отдельные игровые упражнения для пальцев с изображением движений и форм живых и неживых объектов. Самостоятельное придумывание вариантов пальчиковых движений детьми.
- Психогимнастика. Игровые упражнения «Холодно-жарко», «Потягивание», «Заботливые руки».
- Выполнение упражнений по методике мышечной релаксации Д. Джекобсона для релаксации мышц ног и рук «Кулачки», «Пружинки», «Загораем», «Олени».

Массаж:

- Использование приемов классического массажа и самомассажа: поглаживание, растирание, похлопывание, пощипывание; рефлекторного массажа – воздействием на физиологически активные точки руками, использованием раздражающих поверхностей для ног.
- Воздействие на биологически активные точки расположенных в разных областях тела: в середине груди - «Заводим машину», ушные раковины - «Чебурашки», массаж головы.
- Самостоятельный подбор образов, название движений при выполнении самомассажа и массажа друг другу.

Закаливание на занятиях происходит через босохождение, занятие в облегченной спортивной одежде, при комфортном температурном режиме, при доступе свежего воздуха.

Список литературы

1. Анисимова В.В. – Предупреждение нарушений осанки у детей. М.,1959.
2. Анисимова Т.Г., Ульянова С.А., под редакцией Р.А.Ереминой. Формирование правильной осанки и коррекции плоскостопия у дошкольников: рекомендации, занятия, игры, упражнения. Волгоград: Учитель, 2009.
3. Бармин Г.В. Методика формирования правильной осанки детей 4-5-летнего возраста \ \ Проблемы физического воспитания детей школьного и дошкольного возраста: Материалы по научно – методической конференции. Волгоград, 1994.
4. Бабенкова Е.А., Федоровская О.М. Игры, которые лечат. Для детей от 5-7 лет. М.: ТЦ Сфера, 2009.
5. Волков М.В. Проблемы оздоровления детей с заболеваниями опорно – двигательного аппарата \ \ Здоровье и воспитание детей дошкольного возраста в СССР. М., 1978.
6. Икова В.В. Лечебная физкультура при дефектах осанки и сколиозах у дошкольников. Л., 1963.
7. Козырева О.В. Лечебная физкультура для дошкольников (при нарушениях опорно – двигательного аппарата): Пособие для инструкторов лечебной физкультуры, воспитателей и родителей. М., Просвещение, 2003.
8. Подольская Е.И. Необычные физкультурные занятия для дошкольников. Волгоград: Учитель, 2010.
9. Подольская Е.И. Комплексы лечебной гимнастики для детей 5-7 лет. Волгоград: Учитель, 2010.