****

**СОДЕРЖАНИЕ**

1. Введение………………………………………………………… 4 стр.
2. Пояснительная записка………………………………………….5 стр.
3. Цели и задачи……………………………………………..……. 8 стр.
4. Учебный план…………………………………………………... 9 стр.
5. Учебно - тематический план…………………………………….9 стр.
6. Содержание и структура программы………………………….28 стр.
7. Ожидаемые результаты реализации программы……………..31 стр.
8. Методические рекомендации…………………………………..32 стр.

 Список литературы……………………………………………..33 стр.

1. **Введение**

С первых мгновений появления на свет ребенок приспосабливается к внеутробному существованию. Он осваивает основные законы жизни, взаимодействия с внешней средой. Ребенок постепенно приобретает способность к гармонии с ней, и это рассматривается И.П. Павловым как основной закон жизни.

Учитывая потенциальные возможности ребенка, взрослые оказывают воспитательное воздействие на него. Это прежде всего выражается в заботе о физическом здоровье малыша, его духовном, интеллектуальном, нравственном и эстетическом развитии.

Основным условием нормального развития организма является двигательная активность. Именно двигательная активность как основа жизнеобеспечения детского организма оказывает воздействие на рост и развитие нервно - психического состояния, функциональные возможности и работоспособность ребенка.

Физическое воспитание - это неограниченные возможности для всестороннего развития ребенка. Оно помогает ему раскрыть свои двигательные способности, мобилизировать психические и физические силы. Именно благодаря физическим упражнениям, воздействующим на развитие мозга, эндокринной, дыхательной систем, значительно оздоравливается организм ребенка, формируются психофизические качества, культура чувств, нравственные и интеллектуальные особенности личности, культура жеста.

Для решения задач физического воспитания дошкольников используются различные средства: гигиенические факторы, естественные силы природы, физические упражнения и др. Комплексное использование всех этих средств разносторонне воздействует на организм, способствует физическому воспитанию детей.

Возникновение физических упражнений уходит корнями в далекое прошлое. Они были непосредственно связаны с удовлетворением человеком жизненно важных инстинктов и потребностей в пище, жилье, тепле, продолжении рода, в движении и др.

По мере развития человека совершенствовались и его движения. Важную роль в возникновении физических упражнений сыграли трудовая деятельность, охота и даже войны. Чтобы выжить, человеку приходилось совершенствовать свои психофизические качества: быстроту, силу, гибкость, выносливость, ловкость.

С развитием человеческого общества сходство между трудовыми действиями и собственно физическими упражнениями утрачивалось. Из сложной двигательной деятельности, связанной с процессом труда, постепенно вычленялись отдельные действия, которые затем стали применяться в физическом воспитании как упражнения (бег, метание, прыжки и др.). Специально создавались упражнения для различных групп мышц. Они выполнялись с предметами и без них. Широко использовались подвижные игры, возникшие на заре развития человеческого общества (горелки, лапта, ловишки и др.). Постепенно появляются и спортивные игры: баскетбол, теннис, хоккей, футбол и т.д.

Правильное применение различных средств физического воспитания оказывает глубокое и многостороннее влияние на организм человека, обеспечивает хорошее здоровье и необходимую физическую подготовку.

Специфическим средством физического воспитания являются физические упражнения. Систематические занятия физическими упражнениями благотворно влияют на деятельность центральной нервной системы, на развитие и укрепление мышечной системы, органов кровообращения и дыхания, снижают утомляемость коры головного мозга и повышают работоспособность человека.

Велико значение физических упражнений для развития и укрепления опорно – двигательного аппарата: кости приобретают большую прочность, увеличивается подвижность в суставах, тело становится более гибким. Значительные изменения происходят в мышцах: под влиянием физических упражнений увеличивается объем мышц, растет их сила, повышается скорость сокращений мышц и их эластичность. Благотворное воздействие оказывают физические упражнения и на внутренние органы человека, прежде всего на сердце и легкие.

В процессе физических упражнений развиваются и тренируются все мышцы тела человека, в том числе и сердечная мышца. Тренированное сердце при каждом сокращении выталкивает в аорту значительно большее количество крови, чем нетренированное.

Занятие физическими упражнениями содействуют становлению правильного, глубокого дыхания, имеющего очень большое значение для усиления вентиляции легких.

В жизни и трудовой деятельности людей важное значение имеет общая физическая подготовка: умение быстро ходить и бегать, хорошо плавать, прыгать, ходить на лыжах, преодолевать препятствия и т.д. Формирование этих навыков и умений с раннего возраста является одной из практических задач физического воспитания.

Развитие и создание физических упражнений не прекращается. В настоящее время создаются новые системы развития двигательной активности ребенка, направленные на его физическое развитие.

1. **Пояснительная записка**

Вырастить здоровых, красиво сложенных детей – непростая задача. С каждым годом медицинские работники ДОУ выявляют все больше детей с плоскостопием и нарушением развития опорно-двигательного аппарата.

Осанку ребенка необходимо формировать с самого раннего возраста как в семье, так и в детских дошкольных учреждениях. Предупреждение развития, а также устранение неправильной осанки должны быть в центре внимания родителей, педагогов, инструкторов по физической культуре и медицинских работников ДОУ. Для профилактики подобных нарушений большое значение имеют мероприятия, улучшающие физическое развитие, а также воспитывающие у ребенка правильное положение тела и обеспечивающие частичную разгрузку позвоночника.

В этой связи актуальной становится проблема поиска эффективных путей укрепления здоровья ребенка, коррекции недостатков физического развития, профилактики заболеваний и увеличения двигательной активности как мощного фактора интеллектуального и эмоционального развития человека.

С целью укрепления здоровья, физического развития, профилактики различных заболеваний у детей дошкольного возраста была разработана **Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно – спортивной направленности «Крепыш» для детей 5–7 лет.** Она направлена на сохранение и укрепление здоровья детей дошкольного возраста, на профилактику нарушений осанки, плоскостопия, на воспитание и закрепление навыка правильной осанки, формирование основ здорового образа жизни.

Программа учитывает возрастные и индивидуальные особенности ребенка.

Комплексы упражнений оздоровительной гимнастики используются для профилактики и лечения таких заболеваний, как остеохондроз, сколиоз, неврастения, заболевания легких, желудочно-кишечного тракта, ишемической болезни сердца и др.

С целью развития мелкой моторики, ловкости рук разработаны упражнения пальчиковой гимнастики, положительно воздействующие на процессы мышления, памяти и исправления нарушений речи.

Кроме того программа включает в себя упражнения для снятия стресса и устранения различных нарушений, к которым он приводит. Существуют методы преодоления стресса, для овладения которыми требуется тренировка, специальные занятия. Разнообразные способы снятия стресса – это способность относительно быстро, легко и эффективно успокоиться в нужный момент, привести себя в состояние безмятежности. Один из видов релаксации – последовательное мышечное расслабление. В основе этого метода находится главный принцип: при снятии мышечной напряженности, расслабления тела подавляются беспокойство, тревога, отрицательные эмоции, устраняется смятение разума, и наступает состояние покоя. При этом предусматривается расслабление мышц в определенном порядке, допустим, начиная с пальцев ног, ступней, мышц голени и так далее.

Для того чтобы хорошо ощущать напряжение, полезна другая методика: чередование напряжение – расслабление. Это делается для того, чтобы четко узнавать ощущение расслабленности, мышечной релаксации и в дальнейшем быстро достигать этого состояния, минуя первый этап.

В рамках программы:

- разработано перспективное планирование физкультурных занятий для детей старшего дошкольного возраста;

- создан комплекс физкультурных занятий для детей старшего дошкольного возраста;

- разработаны комплексы коррекционной гимнастики после сна;

- внедрен в практику цикл коррекционных игр – упражнений для исправления осанки и плоскостопия;

- систематизирован цикл релаксации с речевым сопровождением и цикл дыхательной гимнастики для детей дошкольного возраста.

Основными направлениями системы физкультурно – коррекционных мероприятий в работе с детьми является:

- знакомство с основами здорового образа жизни и воспитание потребности в нем;

- удовлетворение естественной биологической потребности ребенка в движении;

- осуществление коррекции имеющихся нарушений опорно-двигательного аппарата;

- формирование правильной осанки;

- укрепление мышц, участвующих в формировании свода стопы;

- развитие и тренировка всех систем организма путем оптимальных физических нагрузок.

Физкультурно-оздоровительная работа в детских образовательных учреждениях (ДОУ) – одна из ключевых проблем в системе дошкольного образования. И это вполне объяснимо – только здоровый и физически крепкий ребенок способен на гармоничное развитие.

Дошкольный возраст считается наиболее важным для физического, психического и умственного развития ребенка. В этот период закладываются основы его здоровья. Поэтому основная задача физкультурно-оздоровительной работы заключается в том, чтобы способствовать укреплению здоровья, совершенствованию физического развития дошкольника. Поэтому в ДОУ необходим поиск новых подходов к оздоровлению детей, базирующихся на многофакторном анализе внешних воздействий, мониторинге состояния здоровья каждого ребенка, учете и использовании особенностей его организма, индивидуализации профилактических мероприятий, создании определенных условий.

Первопричиной всех дефектов осанки является слабость тех или иных мышечных групп, их непропорциональное, несимметричное развитие. Для педагога важнее заранее выявить возможные отклонения в формировании осанки, предупредить их возникновение.

Программа включает в себя диагностику развития физических качеств, комплексы корригирующей гимнастики. Один комплекс упражнений прорабатывается в течение четырех месяцев. В конце каждого цикла проводится итоговое занятие с приглашением родителей. В содержание программы входят комплексы упражнений для детей 5-7 лет. Срок реализации программы -2 года. Комплексы содержат в себе упражнения для укрепления всех основных групп мышц, способствуют формированию навыка поддержания правильной осанки. Каждый комплекс направлен на укрепление мышц стоп, на профилактику плоскостопия, укрепление дыхательной мускулатуры.

В процессе реализации Программы ведется работа по воспитанию потребности ведения здорового образа жизни, формируется положительное отношение к занятиям физической культурой.

1. **Цели и задачи**

**Цель** – укрепление здоровья ребенка, профилактика наиболее часто встречающихся заболеваний детского возраста и коррекции имеющихся отклонений в состоянии здоровья.

**Задачи программы:**

*Оздоровительные:*

1.Создать благоприятные условия для увеличения подвижности позвоночника.

2. Способствовать правильному взаиморасположению частей тела.

3.Систематически закреплять навык правильной осанки.

4.Выработать общую и силовую выносливость мышц туловища и повысить уровень физической работоспособности.

5.Укреплять мышцы стопы.

*Образовательные:*

1. Формирование у детей двигательных умений и навыков.

2. Развитие физических качеств в соответствии с индивидуальными особенностями.

3. Создание у детей представлений о своем организме, роли физических упражнений в его жизни, способах укрепления здоровья и профилактики заболеваний.

*Воспитательные:*

1. Воспитание и закрепление навыка правильной осанки.

2. Воспитание потребности ведения здорового образа жизни у детей, педагогов, родителей.

3. Формирование интереса к занятиям физическими упражнениями и потребности в них, формирование интереса к занятиям спортом.

4. Воспитывать чувство уверенности в себе.

1. **Учебный план**

Программа «Крепыш» разработана с учетом возрастных и индивидуальных особенностей ребенка. Ее содержание направлено на укрепление здоровья ребенка, профилактику наиболее часто встречающихся заболеваний детского возраста и коррекцию имеющихся отклонений в состоянии здоровья. Программа рассчитана на 2 года обучения детей с 5 до 7 лет:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Разделы программы | Количество часов |
| неделю | месяц | год |
| 1 год обучения  | Наши здоровые ножки | 2 | 8 | 72 |
| 2 год обучения | Формирование осанки | 2 | 8 | 72 |

Продолжительность занятий для детей:

с 5 – 7 лет 30 минут.

1. **Учебно-тематический план**

**для старших – подготовительных групп**

**Сентябрь – октябрь**

ЦЕЛИ:

1. Диагностика стартовых умений детей, навыков в двигательной деятельности.
2. Закрепить навык преобразования мяча друг другу обеими руками снизу, стоя в шеренгах.
3. Обучить ходьбе по гимнастической скамейке прямо, приставляя пятку одной ноги к носку другой.
4. Повторить прыжки на обеих ногах через шнуры с продвижением вперед.
5. Укрепить мышцы голеностопного сустава.
6. Формировать правильную осанку у вертикальной плоскости.

ОБОРУДОВАНИЕ: Гимнастическая скамейка (2 шт.); мячи резиновые диаметром 18-20см (на подгруппы); шнуры (6-8 шт.); канат средней толщины; мешочки с песком (по количеству детей).

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Частизанятия | Содержание занятия | Дози-ровка | Организационно-методические указания |
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| Подго-товительная работа | 1.Построение в колонну по одному.2.Ходьба в колонне по одному, на носках, на пятках.3.Бег в колонне по одному, врассыпную с нахождением своего места в колонне по сигналу.4.Оздоровительный бег.5.Коррекционные упражнения (в ходьбе): *«Цапля»*Цапля ходит по болоту,Видно ищет там кого-то.Цапля ищет, говорят,Непослушных лягушат!*«Лягушки»* (см.прил.)*«Великаны и гномики»* (см.прил.) | 30 с.30 с.1 мин.20 с.20 с.20 с. | Проверка осанки и равновесия.Следить за осанкой.1 - в ходьбе, руки в стороны, ногу, согнутую в колене, поднять вперед, вверх, под углом.2 – вернуться в И.П. |
| Основная | Общеразвивающие упражнения без предметов**1**. И.п. – о.с.1 – поднять плечи вверх;2 – И.п.**2**. И.п. – о.с.1 – повернуть голову вправо;2 – прямо; 3 – влево; 4 – прямо.**3**. И.П.О.С. ноги врозь, руки вверху.1-наклон вперед, вниз коснуться руками пяток с внутренней стороны; 2- И.П.**4**. И.П.О.С. руки на пояс.1-поднять прямую ногу вперед; 2-махом отвести назад; 3-снова вперед; 4- И.П.То же другой ногой.**5.**И.П.О.С. ноги на ширине плеч, руки за головой.1-наклон вправо, одновременно руки поднять вверх; 2-И.П.; 3-4 – то же в другую сторону.**6.** И.П.О.С. 1- присесть, разводя колени, отрывая пятки от пола, руки за голову;2- И.П.**7.** И.П.О.С. 1-правая рука вперед;2- левая вперед; 3- правая вверх; 4- левая вверх. Обратное движение в том же порядке.Прыжки на обеих ногах – 12 раз, прыжки на правой (левой) ноге – 12 раз, ходьба на месте.Ходьба по гимнастической скамейке прямо, приставляя пятку одной ноги к носку другой, с мешочком на головеПрыжки на обеих ногах через шнуры (5-6 шт.), расстояние между шнурами, лежащими на полу, 40 см.Перебрасывание мяча друг другу обеими руками снизу, стоя в шеренгах.Коррекционные упражнение.Комплекс «Буратино» | 8-10раз4-5 раз8 раз3-4раз4-5раз в каждую сторону6-8 раз4-5 раз2 раза3 раза3 раза12-20 раз | Выполнять упражнение в среднем темпеСначала в медленном темпе, затем в быстром темпе.Сначала в медленном темпе, затем в быстром темпе.Меняя темп.Упражнения на координацию движения. Меняя темп.Чередовать с ходьбой. Следить за осанкой.Следить за осанкой.1-я подгруппа: ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове.2-я подгруппа: ходьба по гимнастической скамейке, руки в стороны (без мешочка).Приземляться на полусогнутые ноги.Шеренги стоят друг от друга на расстоянии 5 м.1-я подгруппа: дети бросают мяч от груди.2-я подгруппа: дети бросают мяч снизу. |
| Заклю - чительная | Релаксация «Наедине с дождем» | До 3-5 мин. | Под музыкальное сопровождение.И.П. лежа на ковре, полное расслабление туловища и конечностей. |

 **Ноябрь**

ЦЕЛИ:

1. Обучать детей прыжкам на обеих ногах из обруча в обруч (обручи расположить на полу в шахматном порядке).
2. Повторить ходьбу с перешагиванием через набивные мячи, высоко поднимая колени, руки на поясе, носки оттянуты, голова прямо.
3. Закрепить умение лазать по гимнастической стенке с переходом на другой пролет.
4. Укрепить мышцы тазового пояса и ног.
5. Укрепить мышечный корсет позвоночника.

ОБОРУДОВАНИЕ

Гимнастические палки (по количеству детей); обручи среднего диаметра, плоские (6-8 шт.); мячи набивные (6-8 шт.); шнуры (5-6 шт.); гимнастическая стенка (два пролета); цветные ленты (по количеству детей).

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Частизанятия | Содержание занятия | Дози-ровка | Организационно – методические указания |
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| Подго-товительная работа | 1. Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному.
2. Ходьба в колонне по одному, на носках, на пятках.
3. Бег по кругу с изменением направления по сигналу.
4. Оздоровительный бег
5. Коррекционные упражнения:

 «Ходим в шляпе»«Ракеты»«Великаны и гномики» | 30 с.40-50с.1мин.15с20 с.20 с.20 с. | Проверка осанки и равновесия.Следить за осанкой |
| Основная | Общеразвивающие упражнения с гимнастической палкой1. И.п.О.с. палка внизу хватом на ширине плеч.

1-палку вверх; 2-согнуть руку, палку назад на лопатки; 3-палку вверх; 4- И.П.1. И.П.О.С. ноги на ширине плеч, палка внизу.

1-палку вверх; 2-наклониться вперед, коснуться пола; 3-палку вверх; 4- И.П.1. И.П.сидя, палка перед грудью в согнутых руках.

1-палку вверх;2-наклониться вперед, коснуться пола; 3- палку вверх; 4-И.П.1. И.П. лежа на животе, ноги прямые, палка в согнутых руках перед грудью.

1-2-прогнуться, палку вперед, вверх; 3-4-И.П.1. И.П. О.С. палка хватом на ширине плеч внизу.

1-прыжком ноги врозь, палку вверх;2-прыжком в И.П.1. И.П.О.С. палка внизу. Поднять палку вверх, правую (левую) ногу назад, выполнять глубокий вдох. Вернуться в И.П. – выдох.

Ходьба с перешагиванием через набивные мячи, высоко поднимая колени, руки на поясе, носки оттянуты, голова прямо.Прыжки на обеих ногах из обруча в обруч (обручи расположены на полу в шахматном порядке).Лазанье по гимнастической стенке с переходом на другой пролет.Коррекционные упражнения:«Ножницы»«Жучок на спине»«Кач-кач» | 6-8 раз6 раз6 раз6-8 раз2-3 раза2-3 раза3 раза3 раза2-3 раза. | Следить за осанкой.Ноги в коленях не сгибатьТемп умеренный.Темп умеренныйСледить за осанкой.1-я подгруппа: ходьба с перешагиванием набивных мячей, руки на поясе.2-я подгруппа: ходьба с перешагиванием набивных мячей, руки в стороны.Приземляться на полусогнутые ноги.Закрепить лазанье разными способами |
| Заклю-чительная | Релаксация:«Веселые гномы» |  | Под музыкальное и речевое сопровождение.И.П.лежа на ковре, полное расслабление туловища и конечностей. |

**Декабрь**

ЦЕЛИ:

1.Обучить прыжкам с высоты 40 см на полусогнутые ноги.

2.Повторить переползание через обруч и пролезание в другой обруч прямо и боком.

3.Закрепить умение забрасывать мяч в корзину обеими руками от груди.

4.Укрепить мышцы, свода стопы.

5.Укрепить мышечный корсет позвоночника.

ОБОРУДОВАНИЕ

Куб высотой 40 см (1 шт.); обруч большого диаметра (3-4 шт.); мяч среднего диаметра (по количеству детей); корзина (6-8 шт.); кегля

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Части занятия | Содержание занятия | Дози-ровка | Организационно-методические указания |
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| Подго-товительная работа | 1.Построение в колонну по одному.2. Ходьба спортивная, гимнастическим шагом, на носках, на пятках.3.Бег в колонне по одному, боковой голоп (правое, левое плечо вперед).4.Оздоровительный бег.5.Коррекционные упражнения  |  |  |
| Основная часть | Общеразвивающие упражнениябез предметов1. «Подтягивание вверх».

И.П.О.С. кисти рук сцеплены в «замок» на голове ладонями вниз. Подняться на носки и выпрямить руки, поворачивая ладонями вверх, потянуться, вернуться в И.П.2. «Приседание».И.П.О.С. пятки вместе, носки врозь, руки на поясе. Присесть, сохраняя правильную осанку, вернуться в И.П.3. «Хлопок под коленом».И.П.О.С. ноги вместе, руки опущены. Взмахнуть прямой левой ногой вперед, сделать под ней хлопок, вернуться в И.П.4. «Сесть –лечь».И.П. лежа на спине, руки вдоль туловища. Садиться, опираясь кистями рук об пол, и сказать «сели», вернуться в И.П.5. «Пловцы».И.П. то же, руки за головой. Приподнять слегка вверх прямые ноги и делать мелкие движения ногами, имитируя плавание «кролем», вернуться в И.П.6. Прыжки вправо-влево под счет 1-8Переползание через обруч и пролезание в другой обруч прямо и боком.Прыжки с высоты 40 см.И.П. стоя на кубе, мягко спрыгнуть на спортивный мат.Приземляться на полусогнутые ноги.Забрасывание мяча в корзину обеими руками от груди.Коррекционные упражнения:«Кач-кач»«По-турецки мы сидим…» | 6-8 раз5-6 раз4-6 раз6-8 раз2-3 раза2-3 раза3 раза3 раза2-3 раза | Темп средний.Следить за осанкой.То же выполнить правой ногой.Темп умеренный.Темп умеренный.Чередовать с ходьбой 2 раза.Следить за осанкой. Пролезание выполнять в группировке.1-я подгруппа:Спрыгивание с куба высотой 40 см;2-я подгруппа:Спрыгивание с куба высотой 30 см.Корзина стоит на расстоянии 2,5-3 м. |
| Заклю-чительная | Релаксация:«Олени» |  |  |

**Январь**

ЦЕЛИ

1. Обучить прыжкам через короткую скакалку, вращая ее впереди.
2. Повторить подлезание под шнур правым, левым боком.
3. Закрепить умение ходить по гимнастической скамейке боком, с мешочком на голове, руки в стороны.
4. Укрепить мышечный корсет позвоночника и мышцы тазового пояса и ног.

ОБОРУДОВАНИЕ

Гимнастическая скамейка (1-2 шт.); мешочки с песком (по количеству детей); короткая скакалка (по количеству детей); стойки (2 шт.); шнур; бубен.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Части занятия | Содержание занятия | Дози-ровка | Организационно-методические указания |
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| Подго-товительная работа | 1.Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному.2.Ходьба в колонне по одному, на носках, на пятках.3.Бег по кругу с изменением направления по сигналу.4.Оздоровительный бег5.Коррекционные упражнения:«Ходим в шляпе»«Ракеты»«Великаны и гномики» | 30 с.40-60с.1мин.45с.30с.30с.20с. | Проверка осанки и равновесия.Следить за осанкой. |
| Основная часть | Общеразвивающие упражнения без предметов1. И.п. О.С. ноги вместе, руки опущены.1-поднять руки через стороны вверх, за голову;2- И.П.2. И.П. сидя, ноги врозь, руки на поясе.1- руки в стороны;2-наклониться к правой ноге, коснуться носка пальцами рук;3 – выпрямиться руки в стороны;4- И.П. Тоже к левой ноге.3. И.П. стоя на коленях, руки на поясе.1- поворот вправо, правую руку в сторону, 2- И.П. То же влево.4. И.п.стоя на коленях, руки на поясе.1- 2 присесть справа на бедро,3-4- И.П. То же влево.5. И.П.О.С. руки за головой.1-2-присесть, руки вынести вперед;3-4- И.П.6. И.П. О.С. руки опущены.Прыжки: ноги врозь, ноги вместе.Под счет 1-8.Подлезание под шнур правым, левым боком.Прыжки через короткую скакалку, вращать ее впереди.Ходьба по гимнастической скамейке боком с мешочком на голове, руки в стороны.Коррекционные упражнения:«Жучок на спине», «Не расплескай воду» | 6-8раз5-6раз4-6раз6-8раз5-6раз2-3Раза3раза3раза2-3раза3 раза | Следить за осанкойНоги при наклоне туловища не сгибатьПри выполнении упражнения можно руки вынести вперед.Темп умеренныйЧередовать с ходьбойСледить за осанкой.Подлезание выполнять в групперовке.1-я подгруппа:Дети выполняют задание, руки на поясе.2-я подгуппа:Дети выполняют задание, руки в стороны. |
| Заклю-чительная | Релаксация«Волшебный сон» |  |  |

**Февраль**

ЦЕЛИ

1.Ходить по гимнастической скамейке с приседанием поочередно на правой и левой ноге.

2.Повторить прыжки со скамейки с приземлением на полусогнутые ноги.

3.Подлезть под веревку, натянутую от пола на высоте 50 см, правым, левым боком, прямо.

4.Укрепить мышцы, участвующие в формировании свода стопы.

ОБОРУДОВАНИЕ

Флажки по 2 на каждого ребенка, гимнастическая скамейка (1-2 шт.), мешочки с песком (по количеству детей), стойки (2 шт.), шнур, мяч диаметром 20 см, маска волка.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Части занятия | Содержание занятия | Дози-ровка | Организационно-методические указания |
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| Подго-товительная работа | 1. Построение в колонну по одному, перестроение с поворотами вправо, влево по сигналу.2. Ходьба спортивная, гимнастическим шагом, на носках, на пятках.3.Бег в колонне по одному, боковой голоп (правое, левое плечо вперед).4.Оздоровительный бег.5.Коррекционные упражнения:«Цапля»«Лягушки»«Кабанчики»«Ракеты» | 30 с.30 с.2 мин.30с.20с.20с.20с. | Проверка осанки и равнения.Следить за осанкой.Ходьба по залу на носках, руки вверх, кисти рук сомкнуть.Голову держать ровно, не опускать. |
| Основная | Общеразвивающие упражнения с флажками1.«Регулировщик»И.П.О.С. флажки внизу.1-флажки вперед, 2-вверх,3-в стороны,4-И.п.2.«Пошагаем».И.П.О.С. флажки внизу.1-шаг правой ногой вперед, флажки в стороны,2-И.П. То же другой ногой.3.«Наклоны».И.П. сидя на полу, флажки у груди.1- наклон вперед к правой (левой) ноге, коснуться палочками носков ног, 2-И.П.4.«Приседания». И.П.О.С. флажки внизу.1-2-присесть, флажки вперед,3-4-И.П.«Прыжки»И.П.О.С. флажки внизу.1-прыжком ноги врозь,2-И.П.Упражнение на дыхание.И.П.О.С. 1-флажки вперед, вверх, правую ногу отставить на носок назад, сделать глубокий вдох, 2- И.П., выдох.Подлезание под веревку, натянутую от пола на высоте 50 см, правым, левым боком, прямо.Прыжки со скамейки с приземлением на полусогнутые ногиХодьба по гимнастической скамейке с приседанием поочередно на правой и левой ноге.Коррекционные упражнения:«Подтягивание»«Солдатики - куклы» | 6-8 раз5-6 раз6-8 раз6-8 раз2 раза2-3 раза3 раза3 раза2-3 раза. | Следить за осанкой, руки не сгибать.Прогнуть спину.Ноги в коленях не сгибатьСледить за осанкой.Выполнять под счет 1-12. Чередовать с ходьбой.Вдох через нос, выдох через рот.Следить за осанкой. Подлезание выполнять в группировке1-я подгруппа: дети выполняют задание, руки на поясе.2-я подгруппа: дети выполняют задание, руки в стороны. |
| Заклю-чительная | Релаксация«Олени» |  |  |

**Март**

ЦЕЛИ

1. Ходить по гимнастической скамейке с перешагиванием малого мяча перед собой и за спиной (из правой руки в левую).
2. Повторить прыжки на обеих ногах вдоль каната, перепрыгивая справа, слева.
3. Закрепить умение бросать мяч вверх и ловить его после хлопка в ладоши (стоя на месте, в ходьбе).
4. Укрепить мышечно-связочный аппарат ног и туловища.

ОБОРУДОВАНИЕ

Мячи диаметром 5 см (по количеству детей), гимнастическая скамейка (1-2), канат, мат, мячи среднего диаметра (5-6 шт.).

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Части занятия | Содержание занятия | Дози-ровка | Организационно-методические указания |
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| Подго-товительная работа | 1.Построение в колонну по одному.2.Ходьба в колонне на носках, на пятках, в полуприсяде.3.Бег в среднем темпе, врассыпную, боковой голоп.4.Оздоровительный бег.5.Коррекционные упражнения:«Мышка и мишка», «Морская звезда» | 30с.30с.2 мин. | Проверка осанки и равнения.Следить за осанкой. |
| Основная часть | Общеразвивающие упражнения с малым мячомИ.П.О.С. мяч в правой руке.1-2-руки в стороны, вверх, переложить мяч в левую руку,3-4-опустить руки вниз, вернуться в И.П. То же левой рукой.2. И.П. О.С. ноги на ширине ступни, мяч в правой руке.1-2- поднять правую согнутую ногу, переложить под ней мяч в левую руку, 3-4-И.П. То же, переложить мяч в правую руку.3. И.П.О.С. ноги на ширине ступни, мяч в правой руке.1- присесть, руки вперед, переложить мяч в левую руку;2- И.П.4.И.п.стоя на коленях, мяч в правой руке.1-прокатить мяч в лево;2- взять мяч - выпрямиться;3-4 – то же в другую сторону. 5. И.П. сидя, ноги вместе прямые, мяч лежит на стопах ног, руки в упоре сзади.1- 2- поднять прямые ноги вверх, скатить мяч на живот;3-4- И.П.И.П.О.С. мяч в правой руке.Прыжки на обеих ногах.И.П.О.С. мяч положить на пол перед собой.1 – правую ступню поставить на мяч, сделать круговые движения;2- то же левой ногой («Катаем колобок»).Бросание мяча вверх и ловля его после хлопка в ладоши (стоя на месте, в ходьбе).Прыжки на обеих ногах вдоль каната, перепрыгивая, справа, слева.Ходьба по гимнастической скамейке с перекладыванием малого мяча перед собой и за спиной (из правой руки в левую).Коррекционные упражнения:«Качели»,«Часики», «Кач-кач» | 6-8 раз5-6 раз6-8 раз6-8 раз5-6 раз2-3 раз2-3 раз3 раза3 раза2-3 раза4-6 раз | Руки прямые.Следить за осанкой. 2-ой вариант – И.П.О.С. пятки вместе, носки врозь.Следить за осанкой. 2-й вариант – И.П.О.С. пятки вместе, носки врозьВыполнить под счет 1-12. Чередовать с ходьбой.Дыхание равномерное, через нос. Спина прямая.1-я подгруппа: дети выполняют задание с хлопками в ладоши (в ходьбе).2-я подгруппа: дети выполняют задание с хлопками в ладоши, стоя на месте.Соблюдая дистанцию между детьми.Сохранять равновесие, следить за осанкой. |
| Заклю-чительная | Релаксация«Молчок» | До 3-5 мин. | Под музыкальное и речевое сопровождение.И.П. лежа на ковре, полное расслабление туловища и конечностей. |

**Апрель**

ЦЕЛИ

1.Обучить ходьбе по гимнастической скамейке с отбиванием мяча обеими руками.

2.Повторить ползание под дугами, головой прокатывая набивной мяч (резиновый, диаметром 18-20 см).

3.Закрепить умение бросать мяч вверх и ловить его после хлопка в ладоши, вести мяч, отбивать мяч об пол правой и левой рукой (стоя на месте, в ходьбе).

4.Укреплять мышечный корсет позвоночника.

5.Укреплять мышцы тазового пояса и ног.

ОБОРУДОВАНИЕ

Мешочки с песком (по количеству детей); гимнастическая скамейка (1-2 шт.); дуги (4 шт.) высотой 40-50 см.; мячи среднего диаметра (по количеству детей); набивные мячи (на подгруппы).

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Части занятия | Содержание занятия | Дози-ровка | Организационно-методические указания |
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| Подго-товительная работа | 1.Равнение в шеренге, перестроение в колонну по одному. 2.Ходьба в колонне по одному, с высоким подниманием колен, на носках, на пятках.3.Бег в колонне по одному с выполнением различных заданий по сигналу.4.Оздоровительный бег.5.Коррекционные упражнения:«Ходим в шляпах», «Ракеты»,«Великаны и гномики» | 30с.30с.30-50 с.2 мин.15 с. | Проверка осанки и равнения.Следить за осанкой. |
| Основная | Общеразвивающие упражнения мешочком с песком1.И.П. О.С. в опущенных руках перед собой держать мешочек.1-поднять мешочек вверх, посмотреть на него; 2-опустить;3-поднять; 4-принять И.П.2. И.П.О.С. руки с мешочком вытянуть вперед на уровне плеч.1- поворот туловища вправо; 2-И.П.;3-поворот влево; 4-И.П.3.И.П.О.С. 1-наклон туловища вперед, вниз, коснуться пола; 2-И.П.; 3-наклон; 4-И.П.4.«Кошечка». Мешок положить на середину спины. Прогибать спину вверх-вниз, стараясь не уронить мешочек. 5.«Повернись на бочок». И.П. лежа на полу, на спине, и держа мешочек в вытянутых руках. Перекатиться на бок, потом на живот, на другой бок и снова на спину.6.«Пингвины возле гнезда». Положить мешочек на пол. Прыгать вокруг мешочка на обеих ногах в правую и левую сторону, не наступая на него.Ходьба по гимнастической скамейке с отбиванием мяча обеими руками.Бросание мяча и ловля его после хлопка в ладоши, ведение мяча, отбивание его об пол правой и левой рукой.Ползание под дугами, головой прокатывать набивной мяч (резиновый, диаметром 18-20 см.).Коррекционные упражнения:«Плавание на байдарках»,«Гусеница». | 6-8 раз5-6 раз6-8 раз6-8 раз.5-6 раз2-3 раза3 раза3 раза3 раза | 2-й вариант – подняться на носки.Руки в локтях стараться не сгибать.Ноги прямыеГолова находится между руками, ноги прямые.Чередовать с ходьбой.Сохранять равновесие, следить за осанкой.Сохранять дистанцию между детьми |
| Заклю-чительная | Релаксация: «Океан» | До 3-5 мин. | Под музыкальное и речевое сопровождение.И.П. лежа на ковре, полное расслабление туловища. |

**Май**

ЦЕЛИ

1. Закрепить прыжки через короткую скакалку, вращая ее впереди.
2. Повторить подлезание под шнур правым, левым боком.

3.Закрепить умение ходить по гимнастической скамейке боком, с мешочком на голове, руки в стороны.

4.Укрепить мышечный корсет позвоночника и мышцы тазового пояса и ног.

ОБОРУДОВАНИЕ

Гимнастическая скамейка (1-2 шт.); мешочки с песком (по количеству детей);короткая скакалка (по количеству детей); стойки (2 шт.); шнур; бубен.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Части занятия | Содержание занятия | Дози-ровка | Организационно-методические указания |
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| Подго-товительная работа | 1.Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному.2.Ходьба в колонне по одному, на носках, на пятках.3.Бег по кругу с изменением направления по сигналу.4.Оздоровительный бег5.Коррекционные упражнения:«Ходим в шляпе»«Ракеты»,«Великаны и гномики» | 30 с.40-60с.1мин.45с.30с.30с.20с. | Проверка осанки и равновесия.Следить за осанкой. |
| Основная | Общеразвивающие упражнения без предметов1. И.п. О.С. ноги вместе, руки опущены.1-поднять руки через стороны вверх, за голову;2- И.П.2. И.П. сидя, ноги врозь, руки на поясе.1- руки в стороны;2-наклониться к правой ноге, коснуться носка пальцами рук;3 – выпрямиться руки в стороны;4- И.П. Тоже к левой ноге.3. И.П. стоя на коленях, руки на поясе.1- поворот вправо, правую руку в сторону, 2- И.П. То же влево.4. И.п.стоя на коленях, руки на поясе.1- 2 присесть справа на бедро,3-4- И.П. То же влево.5. И.П.О.С. руки за головой.1-2-присесть, руки вынести вперед;3-4- И.П.6. И.П. О.С. руки опущены.Прыжки: ноги врозь, ноги вместе.Под счет 1-8.Подлезание под шнур правым, левым боком.Прыжки через короткую скакалку, вращать ее впереди.Ходьба по гимнастической скамейке боком с мешочком на голове, руки в стороны.Коррекционные упражнения:«Цапля», «Лягушки», «Ракеты» | 6-8раз5-6раз4-6раз6-8раз5-6раз2-3Раза3раз3раза2-3раза30 с20 с | Следить за осанкойНоги при наклоне туловища не сгибатьПри выполнении упражнения можно руки вынести вперед.Темп умеренныйЧередовать с ходьбойСледить за осанкой.Подлезание выполнять в группировке.1-я подгруппа:Дети выполняют задание, руки на поясе.2-я подгуппа:Дети выполняют задание, руки в стороны.Ходьба по залу на носках, руки вверх, кисти рук сомкнуть. Голову держать ровно, не опускать. |
| Заклю-чительная | Релаксация«Волшебный сон» |  |  |

**VI.Содержание и структура системы оздоровительных занятий группы «Крепыш»**

Система оздоровительных занятий кружка «Крепыш» для детей включает 4 раздела:

1.Профилактика нарушений осанки.

2.Развитие координационных способностей, функции равновесия, мелкой моторики.

3.Профилактика плоскостопия.

4. Укрепление сердечно-сосудистой и дыхательных систем.

В течении года должны быть проведены 72 занятия. Занятия проводятся с сентября по май 2 раза в неделю по 30 минут, во второй половине дня, когда дети не заняты на основных программных занятиях. При этом соблюдается санитарно-гигиенические нормы и обеспечивается возможность полноценного отдыха и восстановления работоспособности за счет прогулки и дневного сна (СанПиН 2.4.1.2660-10).

Численность группы 10-15 человек. Форма и тип оздоровительного занятия в основном соответствует физкультурному занятию классического типа по общепринятой методике для дошкольных учреждений.

В структуру оздоровительных занятий тесно вплетены различные виды деятельности: двигательные упражнения, основные виды движения (ходьба, оздоровительный бег, упражнения на равновесие и др.), дыхательная гимнастика, разнообразные виды самомассажа, упражнения на релаксацию.

Способ организации детей на занятиях в группе «Крепыш» зависит от поставленной цели и задач каждого занятия. На занятиях используются три основных способа организации детей: фронтальный, групповой и индивидуальный.

Материалы и оборудование: гимнастические коврики, гимнастические палки, скакалки , мячи большого, среднего и малого размера, шишки, платочки, веревки, канаты, шнуры, секундомер, линейка, кубики, гимнастические скамейки, схемы строения скелета человека, ростомер. Аудио кассеты, аудиоаппаратура, фотоаппарат.

Занятия по физической культуре строятся по следующей схеме. Вначале даются различные виды ходьбы, бега для коррекции и профилактики осанки и плоскостопия. Блок физических упражнений направлен на развитие гибкости и подвижности позвоночника, укрепление мышечного тонуса, коррекцию осанки и формирование нормального свода стопы, улучшение легочной вентиляции и укрепление основных дыхательных мышц, расслабление и снятие мышечного и психоэмоционального напряжения. Оздоровительный бег, дыхательная гимнастика, приемы релаксации позволяют повысить резистентность организма ребенка к воздействию внешних факторов. Также даются упражнения на укрепление мышц брюшного пресса и формирование нормального свода стопы, комплексы, направленные на развитие мелкой моторики и зрительно – пространственной координации, оздоровительная ходьба по массажным и ребристым дорожкам, занятие заканчивается ходьбой.

В основе профилактики и лечения нарушений осанки и плоскостопия лежит общая тренировка организма ребенка. Для этого специально разработаны коррекционные игры – упражнения, реализующие следующие задачи: укрепление опорно – двигательного аппарата, усиление мышечного корсета позвоночника и нижних конечностей, улучшение функций дыхания, сердечно – сосудистой системы. В процессе проведения подвижных игр и коррекционных упражнений надо добиваться тренировки навыков удержания головы и туловища в правильном положении, правильной ходьбы (грудь вперед, лопатки чуть сведены, подбородок приподнят). Выработке правильной осанки помогают игры на координацию движений, равновесия. Игры чередуются с дыхательными упражнениями.

В конце занятий используются релаксации с речевым или музыкальным сопровождением. Один из видов релаксации – последовательное мышечное расслабление. В основе этого метода находится главный принцип: при снятии мышечной напряженности, расслабления тела подавляются беспокойство, тревога, отрицательные эмоции, устраняется смятение разума, и наступает состояние покоя. При этом предусматривается расслабление мышц в определенном порядке, допустим, начиная с пальцев ног, ступней, мышц голени и так далее.

Для того чтобы хорошо ощущать напряжение, полезна другая методика: чередование напряжение – расслабление. Это делается для того, чтобы четко узнавать ощущение расслабленности, мышечной релаксации и в дальнейшем быстро достигать этого состояния, минуя первый этап.

1. ***«Помоги своему позвоночнику»***

Задачи:

Познакомить детей с функцией позвоночника;

Обучить правильной последовательности выполнения общеразвивающих упражнений на основе уже накопленного опыта;

Совершенствовать выполнение коррекционных упражнений для позвоночника;

Дать детям возможность самостоятельно принять решения по защите своего позвоночника (дети выводят правила).

1. ***«Наши здоровые ножки»***

Задачи:

Формировать правильную походку и осанку.

Научить ухаживать за ногами.

Выполнять специальные упражнения для укрепления мышц, участвующих в формировании свода стопы.

Увеличивать у детей силовую выносливость и укреплять мышцы, участвующие в формировании свода стопы.

1. ***«Формирование осанки»***

Задачи:

Укреплять мышцы спины.

Формировать правильную осанку, проводить профилактику ее нарушений.

1. ***«Релаксация»***

Задачи:

Расслабление и снятие стресса, устранение различных нарушений.

**VII.Ожидаемые результаты реализации программы**

1. Навык правильной осанки.

2. Крепкие мышцы всех групп мышц, подвижность позвоночника

3. Высокий уровень компетентности дошкольников, их родителей, педагогов в вопросах укрепления, сохранения здоровья, необходимости ведения здорового образа жизни.

**Формы подведения итогов реализации программы**

- Специальная диагностика уровня развития физических качеств

В ходе диагностики определяется сила мышц спины, сила и выносливость мышц живота, подвижность позвоночника, исследование отпечатков стопы, измерение роста ребенка в положении сидя и стоя. Диагностика проводится два раза в год: в начале и конце учебного года.

**Обследование уровня развития физических качеств**

(по методике Полтавцевой Н.В. и Гордовой Н.А.)

**Определение силы мышц спины.** Необходимо лечь на край скамейки и удержать как можно дольше на весу верхнюю часть тела. На опоре находится только нижняя часть тела (от пояса и ниже). Взрослый держит ребенка за ноги. В исходном положении ребенок опирается руками об пол, а по сигналу взрослого (один, два, три) он ставит руки на пояс, и начинается отсчет времени. При этом следует обратить внимание, не держится ли ребенок руками за скамейку. Чтобы возбудить интерес к выполнению задания, можно использовать образ («Самолет взлетел высоко, долго летит, за штурвалом опытный пилот. А может самолет долететь до Москвы? Еще дальше летит самолет…»). В этом случае ребенок будет действовать на пределе своих возможностей и можно выявить уровень развития силы мышц. Средняя норма для дошкольников 45с**.** Недостаточная сила мышц спины может привести к вялой осанке и сутулости**.**

**Определение силы и выносливости мышц живота** осуществляется на основе выполнения предложенных ниже заданий.

1. Поднять ноги на 25 см над полом из положения лежа на спине, руки за голову, удерживать ноги в таком положении **15с**. Ноги при этом должны быть прямыми, носки оттянуты. Ориентиром для высоты поднятия ног может служить натянутый шнур.

2. Поднять туловище из положения лежа на спине, ноги прямые и закреплены, руки за голову (сесть – лечь). Выполнить **8-10** раз.

**Определение подвижности позвоночника.** Детям предлагается выполнить наклон. При наклоне вперед ребенок должен кончиками пальцев достать до пола, не сгибая колен. Наклон выполняется из и.п. ноги вместе.

Карта обследования *детей*

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Ф.И | Дата | Сила мышц спины | *Сила мышц* живота | Подвижность позвоночника | Рост |
| Стоя | Сидя |
|  |  | сентябрь | 20 | 17 | -3 | 56 | 100 |
| май | 31 | 27 | N | 58 | 103 |

Диагностика развития физических качеств, измерение роста в положении сидя и стоя проводятся в сентябре и мае каждого года.

**Формы подведения итогов**

1. Проведение диагностических обследований 2 раза в год. 2.
2. Приглашение родителей на итоговые занятия.

**VIII. Методические рекомендации**

Физическое воспитание в дошкольных учреждениях предусматривает охрану жизни и укрепление здоровье детей, своевременное у них двигательных умений и навыков, развитие физических качеств (ловкости, быстроты, гибкости, выносливости, силы и др.), воспитание культурно – гигиенических навыков и привычек, развитие интереса к физическим упражнениям и подвижным играм, а также способствовать к формированию моральных качеств и волевых черт личности.

Занятие состоит их 3 частей: вводной, основной и заключительной.

Вводная часть способствует повышению эмоционального состояния детей, активизация внимания, готовит организм к предстоящей физической нагрузке. Поэтому в начале занятия используются различные виды ходьбы, бега, прыжков на месте и с продвижением, упражнение на формирование правильной осанки и предупреждение плоскостопия.

Основная часть посвящается разучиванию и закреплению 2-3 движений. Перед наиболее сложным (прыжками в длину, метание и др.) организуется подготовительные, подводящие упражнения. В основную часть включается также подвижная игра (с бегом, прыжками, лазанием), предусматривающее одновременное участие всех детей. На упражнение основных движений отводится примерно 8 – 12 минут, на подвижную игру отводиться 4 – 6 минут в зависимости от возраста и программных задач.

В заключительной части занятия детям должен быть обеспечен постепенный переход от повышенной мышечной деятельности к спокойному состоянию. Для этого можно провести релаксацию, как один из методов расслабление и снятие стресса. Важно при этом, чтобы они сохраняли бодрое настроение. Содержанием заключительной части могут быть разные виды ходьбы, танцевальные упражнения, игры малой подвижности.

Для успешного решения задач физического воспитания в дошкольных учреждениях должны быть созданы необходимые условия. Подбор и размещение мебели, физкультурного оборудования и инвентаря следует осуществлять с учетом педагогических, гигиенических и эстетических требований.

**Список литературы**

1.Асачева Л.Ф., Горбунова О.В. Система занятий по профилактике нарушений осанки и плоскостопия у детей дошкольного возраста- СПб.: ООО «Издательство «Детство-Пресс», 2013.

2. Козырева О.В. Лечебная физкультура для дошкольников- М.; Просвещение, 2005.

 3. Моргулова О.Н. Профилактика плоскостопия и нарушения осанки в ДОУ – Воронеж.; 2005.

4. Лосева В.С. Плоскостопие у детей 6-7 лет. Профилактика и лечение.- М.; 2004.

5. Каштанова Т.В. Организация оздоровительного центра в образовательном учреждении. Практическое пособие – М.; 2002.

6. Галанов А.С. Игры, которые лечат - М.; 2005.

7. Страховская В.С. Нетрадиционная медицина. 300 подвижных игр для оздоровления детей- М.; Новая школа, 1994.

8. Лазарев М.Л. Здравствуй –М.; Просвещение, 1994.

9. Гордеева В.Ф., Салимуллина Л.Ф., Сиплатова Е.П. Оздоровительная минипрограмма «Солнышко» Н. Челны, МУ «ИМЦ; 2009.

10. Полтавцева Н.В., Гордова Н.А. Физическая культура в дошкольном детстве- М.; Просвещение 2005

11.Щербак А.П. Тематические физкультурные занятия и праздники в дошкольном учреждении -М.; Гуманит. Изд. Центр ВЛАДОС. 1999.