

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
«Центр развития ребенка – детский сад № 2 «Светлячок»  
муниципального образования город-курорт Геленджик

Дополнительная образовательная программа  
«Сбережение и профилактика здоровья  
через комплекс ортопедических условий ДОУ»



Геленджик  
2024г.



## РЕЦЕНЗИЯ

### на дополнительную образовательную программу «Сбережение и профилактика здоровья через комплекс ортопедических условий ДОУ»

Авторы: Севостьянова Ольга Николаевна, Шлома Татьяна Леонидовна, старшие воспитатели муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения «Центр развития ребёнка – детский сад №2 «Светлячок» муниципального образования город-курорт Геленджик.

Рецензируемая программа составлена в соответствии с инструктивно-методическим письмом «О рецензировании программ внеурочной деятельности и методических разработок», разработанным МКУ «Центр развития образования» (г. Геленджик) и имеет следующую структуру: титульный лист, целевой раздел, содержательный раздел, организационный раздел, список используемой литературы, приложения.

Рецензируемая дополнительная образовательная программа реализуется в рамках краевой инновационной площадки по теме: «Здоровьесберегающая среда ДОУ как средство сбережения и профилактики ортопедического здоровья дошкольников».

Программа посвящена актуальной проблеме охраны и укрепления физического и психического здоровья детей, которая является приоритетной задачей федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования ФГОС ДО, и направлена на профилактику ортопедических нарушений у детей старшего дошкольного возраста (5-7 лет).

Цель программы – создание комплекса ортопедических условий в ДОУ с учётом возрастных и физических особенностей детей, направленных на профилактику нарушения осанки и плоскостопия.

Применение в работе ДОУ данной программы повышает результативность образовательного процесса, формирует у педагогов и родителей ценностные ориентации, направленные на сохранение и укрепление здоровья воспитанников, обеспечивает индивидуальный подход к каждому ребёнку, формирует положительную мотивацию у педагогов ДОУ и родителей детей.

В программе рассмотрены условия, методы и формы для создания единого комплекса ортопедических условий в дошкольном образовательном учреждении.

Планируемые результаты освоения программы представлены возрастными характеристиками возможных достижений ребёнка к концу дошкольного образования: дети знают последовательность выполнения упражнений, понимают их профилактическое и оздоровительное значение, выполняют самостоятельно, пользуются современным спортивным инвентарем и оборудованием, имеют осознанное представление о своем организме, о ЗОЖ, соблюдают правила безопасности и профилактики травматизма, личной гигиены и закаливания организма. Это формирует

основы укрепления здоровья и профилактики опорно-двигательных заболеваний в дошкольном возрасте.

Программа реализуется посредством наглядных, словесных, практических и игровых методов и средств работы.

Структура программы представлена целевым, содержательным, организационным разделами и приложением, включающим в себя:

-анкета и протокол по обследованию уровня сформированности физических качеств и умений у детей дошкольного возраста

-комплексы утренней гимнастики для профилактики нарушения осанки для детей старшего дошкольного возраста

-календарно-тематическое планирование занятий

-картотека подвижных игр

-комплекс физкультминуток, направленный на формирование и укрепление осанки

-комплексы игровой оздоровительной гимнастики после дневного сна для детей старшего дошкольного возраста

-консультация для педагогов: «Оздоровительная гимнастика после сна как средство профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата

-работа с родителями.

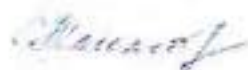
Представленная дополнительная образовательная программа актуальна для системы образования, интересна по содержанию и может быть рекомендована к использованию в дошкольном образовательном учреждении.

«13» марта 2024 год

**Рецензент:**

Методист

МКУ «Центр развития образования»



Н.В. Климович

Подпись удостоверяю

Руководитель МКУ «Центр развития образования»



Е.А. Малышева



## СОДЕРЖАНИЕ

<b>I. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ</b> .....	3
1.1. Пояснительная записка.....	3
1.1.1. Обоснование необходимости разработки программы.....	3
1.1.2. Актуальность и направленность программы.....	3
1.1.3. Цели и задачи программы.....	4
1.1.4. Основные принципы реализации программы.....	5
1.2. Возрастные особенности развития детей 5-7 лет.....	5
1.3. Планируемые результаты освоения программы.....	8
1.4. Система мониторинга достижений детьми планируемых результатов.....	8
<b>II. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ</b> .....	11
2.1. Содержание программы.....	11
2.2. Моделирование комплекса ортопедических условий.....	12
2.3. Способы, методы и средства реализации программы.....	14
2.4. Работа с родителями.....	15
<b>III. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ</b> .....	17
3.1. Организационно-педагогические условия реализации программы.....	17
3.2. Материально-техническое обеспечение программы.....	18
3.3. Учебно-методический комплекс.....	21
<b>Используемая литература</b> .....	21
<b>Приложения</b> .....	21
Приложение 1. Анкета и протокол по обследованию уровня сформированности физических качеств и умений у детей дошкольного возраста.....	23
Приложение 2. Комплексы утренней гимнастики для профилактики нарушения осанки для детей старшего дошкольного возраста.....	24
Приложение 3. Календарно-тематическое планирование занятий.....	28
Приложение 4. Картотека подвижных игр.....	44
Приложение 5. Комплекс физкультминуток, направленный на формирование и укрепление осанки.....	46
Приложение 6. Комплексы игровой оздоровительной гимнастики после дневного сна для детей старшего дошкольного возраста.....	49
Приложение 7. Консультация для педагогов: «Оздоровительная гимнастика после сна как средство профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата».....	57
Приложение 8. Работа с родителями.....	59
Рекомендации для родителей по профилактике нарушений осанки в домашних условиях.....	59
Анкета для родителей «Что вы знаете о правильной осанке?».....	60
Консультация для родителей: «Профилактика нарушений опорно-двигательного аппарата ребенка в семье».....	61

# **I. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ**

## **1.1. Пояснительная записка**

### **1.1.1. Обоснование необходимости разработки программы**

В соответствии с Федеральным Законом «Об образовании в Российской Федерации» здоровье детей относится к приоритетным направлениям государственной политики в сфере образования.

Первые шаги на пути к здоровью, стремление вести здоровый образ жизни, самопознание, развитие культуры здоровья происходят в дошкольном учреждении. От того, насколько грамотно и правильно организована работа с детьми по сбережению здоровья, насколько эффективно и результативно используются для этого условия детского сада, зависит состояние здоровья детей. Деятельность по созданию здоровьесберегающей среды в детском саду строится на основе комплексного подхода, направленного на всестороннее развитие личности ребенка, на принципах гуманизации педагогического процесса, с опорой на единство требований дошкольного учреждения и семьи.

По данным общероссийской статистики, количество абсолютно здоровых детей в дошкольных учреждениях не превышает 10%. И одной из причин является снижение двигательной активности детей из-за приоритета «сидячих» занятий и игр и, как следствие, снижение мышечного тонуса и общей слабости мышц, неспособность удерживать осанку в правильном положении. Именно когда ребенок активно растет, а нога и позвоночник испытывают нагрузки, начинается их нарушение. Сколиоз и плоскостопие у детей обнаруживается еще до школы, поэтому возрастает роль детского сада в профилактике заболеваний опорно-двигательного аппарата. Как известно, у развивающегося дошкольника осанка не остается всегда неизменной и может нарушаться при различных условиях. Осанка формируется с самого раннего детства и зависит от гармоничной работы мышц, состояния костной системы, связочно-суставного и нервно-мышечного аппарата, равномерности их развития, физиологических изгибов позвоночника.

Формирование осанки является главной задачей физического воспитания дошкольника. Увидеть возникновение неправильной осанки легче, чем проводить работу по ее исправлению. Важно как можно раньше начать профилактику нарушений осанки или коррекцию имеющегося вида ее нарушения, чтобы в школе у ребенка не возникли проблемы с повышенной утомляемостью, головными болями и болями в мышцах туловища. Самые лучшие средства для профилактики нарушений осанки: движение во всех видах, подвижные игры на воздухе, утренняя гимнастика, закаливание, достаточное освещение и правильно подобранная мебель, постоянное наблюдение за позой ребенка во время игры, занятий, специальные комплексы упражнений. Успешная профилактика и коррекция плоскостопия возможны на основе комплексного использования всех средств физического воспитания и создания комплекса ортопедических условий в ДООУ.

### **1.1.2. Актуальность и направленность программы**

В соответствии с федеральной образовательной программой дошкольного образования (ФОП ДО П.22.5) основными задачами по физическому развитию детей старшего дошкольного возраста являются следующие:

- укреплять здоровье ребенка, опорно-двигательный аппарат,
- формировать правильную осанку, повышать иммунитет средствами физического воспитания,
- расширять представления о здоровье и его ценности, факторах на него влияющих, оздоровительном воздействии физических упражнений.



Физкультурно-оздоровительная работа в детском саду предоставляет широкие возможности. Во-первых, физическая культура является для большинства детей любимым видом деятельности, следовательно, они с удовольствием участвуют во всех ее формах. Во-вторых, при выполнении физических упражнений дети много и разнообразно двигаются, при этом упражнения воздействуют на разные группы мышц. В-третьих, физическая культура обладает многообразием средств, приемов, методов работы, что помогает делать физкультурно-оздоровительные мероприятия интересней и разнообразней.

#### **Основная направленность программы**

Программа разработана на основе методических пособий: Моргуновой О.Н. «Профилактика плоскостопия и нарушений осанки в ДОУ»; Анисимовой Т.Г., Ульяновой С.А. «Формирование правильной осанки и коррекция плоскостопия у дошкольников»; М.Н. Ключевой «Корректирующая гимнастика для детей с нарушением опорно-двигательного аппарата в условиях детского сада», Лосевой В.С. «Плоскостопие у детей дошкольного возраста: профилактика и лечение».

Применение в работе ДОУ данной программы повышает результативность образовательного процесса, формирует у педагогов и родителей ценностные ориентации, направленные на сохранение и укрепление здоровья воспитанников, обеспечивает индивидуальный подход к каждому ребенку, формирует положительную мотивацию у педагогов ДОУ и родителей детей.

Комплекс ортопедических условий включает в себя: профилактические, лечебно-оздоровительные мероприятия, санитарно-просветительскую работу с сотрудниками и родителями.

Практическая значимость программы заключается в том, что в ней рассмотрены условия, методы и формы для создания единого комплекса ортопедических условий, поскольку здоровьесберегающая деятельность является актуальным направлением развития нашего дошкольного учреждения.

**Участники программы:** педагоги, родители, обучающиеся, возраст 5-7 лет.

В реализации программы участвуют не только дошкольники, имеющие отклонения в физическом развитии (нарушение осанки, неправильное развитие сводов стопы), но и дети, стремящиеся сформировать правильную осанку и избежать плоскостопия, а также улучшить физическую подготовленность.

**Сроки реализации:** 1 год. Реализация программы осуществляется в рамках организации образовательного процесса, в совместной деятельности взрослых и детей и в самостоятельной деятельности.

**Отличительные особенности программы:** программа написана в рамках реализации краевой инновационной площадки по теме: «Здоровьесберегающая среда ДОУ как средство сбережения и профилактики ортопедического здоровья дошкольников». Данная программа может применяться в любом дошкольном учреждении благодаря простоте большинства рекомендуемых средств и методов, отсутствию необходимости в приобретении дорогостоящей аппаратуры. Она закладывает основы укрепления здоровья и предусматривает активную практическую деятельность детей и взрослых.

### **1.1.3. Цель и задачи программы**

**Цель:** профилактика нарушений осанки и плоскостопия у детей с учётом возрастных и физических особенностей на основе комплекса ортопедических условий в ДОУ через создание здоровьесберегающей игровой среды.

**Задачи:**



1. Формирование устойчивого интереса у детей к систематической двигательной активности и положительной мотивации на здоровый образ жизни.
2. Овладение детьми техниками и упражнениями, направленными на формирование опорно-двигательного аппарата.
3. Развитие двигательных умений и навыков у детей, способствующих профилактике и предупреждению нарушения осанки и плоскостопия.
4. Актуализация для родителей важности проблемы, знакомство с причинами возникновения плоскостопия и нарушения осанки, приемами укрепления мышц голеностопного сустава, спины, живота.

#### **1.1.4. Основные принципы реализации программы**

1. Принцип научности – подкрепление всех проводимых мероприятий, направленных на укрепление здоровья, научно обоснованными и практически апробированными методиками.
2. Принцип активности и сознательности – участие всего коллектива педагогов и родителей в поиске новых, эффективных методов и целенаправленной деятельности по оздоровлению детей.
3. Принцип комплексности и интегративности – решение оздоровительных и профилактических задач в системе всего учебно-воспитательного процесса.
4. Принцип природосообразности – определение форм и методов воспитания на основе целостного психолого-педагогического знания о ребенке его физиологических и психологических особенностях. Формирование у дошкольников стремления к здоровому образу жизни.
5. Принцип взаимодействия детского сада и семьи, преемственности при переходе в школу направлен на создание условий для более успешной реализации способностей ребенка и обеспечения возможности сохранения здоровья при дальнейшем обучении в школе.
6. Принцип систематичности и последовательности предполагает взаимосвязь умений и навыков.
7. Принцип связи теории с практикой формирует у детей умение применять свои умения и навыки по сохранению и укреплению здоровья в повседневной жизни.
8. Принцип повторений умений и навыков – один из самых важнейших, так как в результате многократных повторений вырабатываются динамические стереотипы.

#### **1.2. Возрастные особенности развития детей 5-7 лет**

У ребёнка от 3 до 7 лет под воздействием обучения закрепляются и совершенствуются условные связи. Повышается физическая подготовленность, совершенствуются психофизические качества. За период раннего и дошкольного детства непрерывно изменяются показатели физического развития: роста, массы тела, окружности головы, грудной клетки.

**5-6 лет.** Мышечная система ребенка 5-6 лет благодаря систематическому тренингу нарастает, по-прежнему идет образование костей, изменяется форма грудной клетки и увеличивается объем вследствие развития легких. Ребра располагаются более косо, формируются изгибы позвоночника, продолжается рост костей таза.

В возрасте 5-ти 6-лет продолжает активно формироваться грудная клетка, ребра принимают такое же положение, как и у взрослых, грудная клетка – цилиндрическую форму. В этом возрасте продолжается постоянный рост органов, в том числе и органов опорно-двигательного аппарата. По-прежнему физиологической особенностью организма шестилетнего ребенка является его интенсивно развивающийся костно-мышечный аппарат. Ограничение движений влияет на нарушение осанки, ослабление функций



дыхания, кровообращения. Снижение естественной двигательной активности у детей этого возраста ведет к уменьшению потока раздражений, возникающих во время движения и воспринимающимися нервными окончаниями кожи, мышц, суставов, зрительных и слуховых анализатора, идущих к коре больших полушарий головного мозга. В результате этого могут развиваться расстройства центральной нервной системы и внутренних органов; понижается эмоциональный тонус, ослабляется нервно-мышечный аппарат, не эффективно работает сердечно - сосудистая и дыхательная системы, а значит – ослабляется организм в целом.

Позвоночник уже соответствует по форме взрослому, но только по форме. С возрастной весовой нагрузкой на неокрепший скелет ребенка как никогда важен контроль за его осанкой.

Важно не устывать напоминать ребенку, что сколиоз – искривление позвоночника начинается именно в этом возрасте.

Ребенок 5-6 лет стремится познать себя и другого человека как представителя общества (ближайшего социума), постепенно начинает осознавать свою роль в том, как сохранить и укрепить свое здоровье, способен контролировать положение своего тела в процессе разнообразной детской деятельности.

Несмотря на то, что, как и в 4-5 лет, дети в большинстве случаев используют в речи слова-оценки «хороший» - «плохой», «добрый» - «злой», значительно чаще начинают употреблять и более точный словарь для обозначения понятий – «стройный», «красивый», и др.

Качественные изменения в этом возрасте происходят в поведении дошкольников – формируется возможность саморегуляции, т.е. дети начинают предъявлять к себе те требования, которые раньше предъявлялись им взрослыми. Так, они могут, не отвлекаясь на более интересные дела, доводить до конца начатую деятельность по коррекции нарушений костно-мышечного аппарата (сделать самомассаж, коррекционное упражнение, пальчиковую гимнастику и т.д.). Это становится возможным благодаря осознанию детьми общепринятых норм и правил поведения и обязательности их выполнения. Ребенок эмоционально переживает не только оценку его поведения другими, но и соблюдение им самим норм и правил. В возрасте от 5 до 6 лет происходят изменения в представлениях ребенка о себе. Эти представления начинают включать не только характеристики, которыми ребенок наделяет себя настоящего, в данный отрезок времени, но и качества, которыми он хотел бы или, наоборот, не хотел бы обладать в будущем. Эти представления пока существуют как образы реальных людей или сказочных персонажей («Я хочу быть таким, как Человек-Паук», «Я буду как принцесса» и т.д.), критикуют их действия, ссылаясь на правила.

В этом возрасте более совершенной становится крупная моторика. Ребенок способен к освоению сложных движений: может пройти по неширокой скамейке и при этом даже перешагнуть небольшое препятствие; умеет отбивать мяч о землю одной рукой несколько раз подряд. Уже наблюдаются отличия в движениях мальчиков и девочек (у мальчиков – более порывистые, у девочек – мягкие, плавные, уравновешенные), общей конфигурации тела в зависимости от пола ребенка. Активно формируется осанка детей, правильная манера держаться. Посредством целенаправленной и систематической двигательной активности укрепляются мышцы и связки. Развиваются выносливость (способность достаточно длительное время заниматься физическими упражнениями) и силовые качества (способность применения ребенком небольших по величине усилий на протяжении достаточно длительного времени). Внимание детей становится более устойчивым и произвольным. Они могут заниматься не очень привлекательным, но нужным делом в течение 20-25 минут вместе со взрослым. Ребенок этого возраста уже способен действовать по правилу, которое задается взрослым (при сидении за столом соблюдать правильную посадку, следить за правильной походкой, носить правильную обувь и т.д.).



Круг чтения ребенка 5-6 лет пополняется произведениями разнообразной тематики, в том числе связанной с проблемами нарушения в развитии, способах устранения имеющихся нарушений в развитии.

**6-7 лет.** Организм ребенка 6-7 лет еще до конца не сформирован, часто наблюдаются отклонения в развитии анатомических и физиологических функций. Психологические особенности ребенка этого возраста позволяют ему контролировать свое поведение, в целом ребенок 6-7 лет осознает себя как личность, как самостоятельный субъект деятельности и поведения, он вполне может соблюдать правильное положение тела при сидении или стоянии, избегать неудобных поз при чтении, рисовании и т.д.

Позвоночник шестилетнего ребенка уже соответствует по форме взрослому, но только по форме. С возросшей весовой нагрузкой на неокрепший скелет ребенка, как никогда важен контроль за его осанкой. Важно не устывать напоминать ребенку, что сколиоз – искривление позвоночника начинается именно в этом возрасте. Поведение ребенка начинает регулироваться также его представлениями о том, «что такое хорошо и что такое плохо» для собственного здоровья.

Продолжается дальнейшее развитие моторики ребенка, наращивание и самостоятельное использование двигательного опыта. Расширяются представления о самом себе, своих физических возможностях, физическом облике. Совершенствуются ходьба, бег, шаги становятся равномерными, увеличивается их длина, появляется гармония в движениях рук и ног. Ребенок способен быстро перемещаться, ходить и бегать, держать правильную осанку. По собственной инициативе дети могут организовывать подвижные игры и простейшие соревнования со сверстниками. В этом возрасте дети овладевают прыжками на одной и двух ногах, способны прыгать в высоту и в длину с места и с разбега при скоординированности движений рук и ног (зрительно-моторная координация девочек более совершенна). Могут выполнять разнообразные сложные упражнения на равновесие на месте и в движении, способны четко метать различные предметы в цель. В силу накопленного двигательного опыта и достаточно развитых физических качеств дошкольник этого возраста часто переоценивает свои возможности, совершает необдуманные физические действия.

К концу дошкольного детства ребенок формируется как будущий самостоятельный читатель. Его интерес к процессу чтения становится все более устойчивым. В возрасте 6-7 лет он воспринимает книгу в качестве основного источника получения информации о человеке и окружающем мире. В условиях общения и взаимодействия со взрослым он активно участвует в многостороннем анализе произведения (содержание, герои, тематика, проблемы). Многие дошкольники в этом возрасте уже способны самостоятельно выбирать книгу по вкусу из числа предложенных. Под руководством взрослого инсценируют отрывки из прочитанных и понравившихся произведений, примеряют на себя различные роли, обсуждают со сверстниками поведение персонажей. Очень важно использовать эту особенность в развитии в ребенке привычки думать и заботиться о своем здоровье на примере положительных героев литературных произведений.

Внимание детей 6-7 лет становится более устойчивым и произвольным. Они могут заниматься не очень привлекательным, но нужным делом в течение 30 минут вместе со взрослым. Ребенок этого возраста уже способен действовать по правилу, которое задается взрослым (при сидении за столом соблюдать правильную посадку, следить за правильной походкой, носить правильную обувь и т.д.).

### **1.3. Планируемые результаты освоения программы**

В соответствии с ФГОС ДО специфика дошкольного детства и системные особенности дошкольного образования делают неправомерными требования от ребёнка



дошкольного возраста конкретных образовательных достижений. Поэтому планируемые результаты освоения Программы представляют собой возрастные характеристики возможных достижений ребенка с НОДА к концу дошкольного образования.

#### **Старшая группа (от 5 до 6 лет)**

- Дети знают исходные положения, последовательность выполнения упражнений, понимают их профилактическое и оздоровительное значение.
- Имеют осознанное представление о своем организме, в частности о ЗОЖ.
- Соблюдают правила личной гигиены.
- Принимают и удерживают правильную осанку у стены.
- Сохраняют правильную рабочую позу при письме и чтении сидя.
- Правильно стоят у гимнастической стенки.
- Выполняют упражнения на самовытяжение и расслабление.
- Выполняют различные упражнения, в разных исходных положениях и с разнообразным спортивным инвентарем.
- Самостоятельно выполняют специальные коррекционные упражнения.
- Умеют ходить ритмично, сохраняя правильную осанку, направление и темп.
- Умеют выполнять упражнения на перестроение.

#### **Подготовительная к школе группа (от 6 до 7 лет)**

- Дети знают все исходные положения, последовательность выполнения упражнений, понимают их профилактическое и оздоровительное значение, выполняют самостоятельно.
- Имеют осознанное представление о своем организме, в частности о ЗОЖ.
- Соблюдают правила безопасности и профилактики травматизма.
- Соблюдают правила личной гигиены и закаливания организма.
- Выполняют самостоятельно некоторые упражнения на фитболах.
- Умеют принимать и удерживать правильную осанку у стены.
- Сохраняют правильную рабочую позу при письме и чтении сидя.
- Выполняют упражнения на самовытяжение и расслабление и различные упражнения в разных исходных положениях.
- Пользуются современным спортивным инвентарем и оборудованием с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой.
- Самостоятельно выполняют специальные корригирующие упражнения.
- Ходят ритмично, сохраняя правильную осанку, направление и темп.
- Умеют выполнять все упражнения на перестроение.
- Знают назначение экипировки и использования спортивного инвентаря.

### **1.4. Система мониторинга достижений детьми планируемых результатов**

В соответствии с ФОП ДО, педагогическая диагностика в дошкольной образовательной организации – это особый вид профессиональной деятельности, позволяющий выявлять динамику и особенности развития ребенка, составлять на основе полученных данных индивидуальные образовательные маршруты освоения программы, своевременно вносить изменения в планирование, содержание и организацию образовательной деятельности.

Педагогическая диагностика является основой для целенаправленной деятельности педагогов, начальным и завершающим этапом проектирования образовательного процесса в дошкольной группе. Ее функция заключается в обеспечении эффективной обратной связи, позволяющей осуществлять управление образовательным процессом.

Для определения динамики эффективности проводимых занятий и уровня физического развития занимающихся необходимо использовать мониторинговые исследования.

#### **1. Метод педагогического наблюдения.**



2. Медицинский контроль. Метод тестирования нарушения осанки.

**1. Метод педагогического наблюдения.**

Наблюдая в ходе занятий за детьми, инструктор обращает внимание на их поведение, проявление интереса, степень внимания, внешние признаки реакции на физическую нагрузку. В результате применения данного метода выявляется, насколько детям интересны упражнения и игры, а также эффективность тех или иных упражнений и игр. Отмечаются основные знания, умения, навыки и личностные качества, приобретенные детьми в период обучения по данной программе.

Для решения образовательных задач проводится оценка индивидуального развития детей. Результаты педагогической диагностики используются для профилактики плоскостопия и нарушения осанки.

1. Педагогическая диагностика проводится 2 раза в год: на 1-2 неделе сентября; 3-4 неделе апреля.

2. Диагностические задания разработаны в соответствии с методиками И.Д. Ловейко, Г.И. Турнера (г. Санкт-Петербург), О.С. Байловой и К.Ф. Зенкевич и оцениваются по трехбалльной шкале.

**Задание №1 «Посмотри на носочки»**

**Цель:** выявить статистическую мышечную выносливость.

Инструкция: «Лечь на спину. Приподнять голову вверх и посмотреть на носочки. Зафиксировать данную позу на 2-3 секунды».

*Оценка:*

3 балла - ребенок спокойно лежит на спине, приподнимает голову и смотрит на носочки, может зафиксировать на некоторое время данное положение тела.

2 балла – ребенок с трудом удерживает голову, положение тела не фиксирует.

1 балл – ребенок не может поднять головы, приподнимает ноги во время инструкции.

**Задание №2 «Лодочка»**

**Цель:** выявить статистическую мышечную выносливость спины.

Инструкция: «Лечь на живот. Руки вытянуть вперед, ноги вместе. Слегка приподнять одновременно руки и ноги от пола. Зафиксировать данное положение на 2-4 секунды».

*Оценка:*

3 балла - ребенок спокойно лежит на животе и, приподнимая руки вверх, фиксирует положение тела, прогнувшись в спине.

2 балла – ребенок приподнимает либо руки, либо ноги от пола. Слегка прогибается в спине.

1 балл – ребенок не может приподнять руки, ноги. Не делает прогиб в спине.

**Задание №3 «Достань скамейку»**

**Цель:** определить степень подвижности позвоночника.

Инструкция: «Встать на скамейку. Ноги поставить на ширине плеч. Наклониться вперед и не сгибая колен дотронуться до края скамьи».

*Оценка:*

3 балла – ребенок, стоя на скамейке, параллельно ставит ноги и, наклоняясь вперед, не сгибает колени.

2 балла – ребенок спокойно стоит на скамье, наклоняется вперед, колени слегка сгибаются, но не может дотронуться до края скамьи.

1 балл - ребенок наклоняется вперед, сгибает колени и слегка приседает. Спина неровная.

**2. Медицинский контроль. Метод тестирования нарушения осанки.**

Эффективность оздоровления, уровень состояния здоровья обучающихся, в том числе правильность формирования осанки и свода стопы помогает определить

медицинский контроль. Для контроля эффективности занятий используем тест на статическую мышечную выносливость, предложенный И.Д. Ловейко.

*1. Тест для мышц шеи:*

И. П. - лежа на спине, руки вниз.

1 - приподнять голову и шею, смотреть на носки и зафиксировать положение.

*Тест для мышц живота:*

И. П. - лежа на спине, руки вниз

1 - поднять ноги до угла 45 градусов и зафиксировать положение.

*Тест для мышц спины:*

И. П. - лежа на животе, руки вверх

1 - прогнуться и зафиксировать положение.

2. Для определения подвижности позвоночника:

И. П. - стоя на скамейке, стопы параллельно.

1 - наклон вперед, не сгибая ног в коленях (измеряется с помощью линейки в сантиметрах - 0 от скамейки).

**Метод тестирования для выявления плоскостопия**

Для выявления плоскостопия у детей, посещающих ДООУ, тест проводится при помощи плантографа. В данном тестировании непосредственно принимает участие медицинский работник дошкольного учреждения.

**Плантограф** – это деревянная рамка (высотой 2 см. и размером 30\*30 см., на которую натянута полотно или мешковина) и сверху него полиэтиленовая пленка. Полотно смачивается штемпельной краской или чернилами, на окрашенную сторону кладется лист бумаги, на котором написано Ф. И. ребенка, группа, дата обследования. Ребенок становится обеими ногами на середину рамки (на бумагу), при этом на бумаге остаются отпечатки стопы – плантограмма.

**Оценка плантограммы:** заключение о состоянии свода стопы делается на основании расположения двух линий, проведенных на отпечатке. Первая линия соединяет середину пятки со вторым межпальцевым промежутком. Вторая линия проводится от середины пятки до середины основания большого пальца. Если контур отпечатка стопы в серединной части не перекрывает эти линии – стопа нормальная. Если первая линия проходит внутри отпечатка – уплощение свода стопы. Если оба контура расположены внутри контура отпечатка – стопа плоская.

Определяют 3 степени плоскостопия у детей:

1) Наиболее ранней степенью заболевания считается несостоятельность связочного аппарата. Форма свода стопы пока не изменена, но ребенок не может долго ходить, страдает от боли и усталости. После кратковременного отдыха боли проходят, а вот походка становится менее пластичной, ножки к вечеру могут отекают. Первые степени плоскостопия проявляются как чувство усталости после физических нагрузок, если надавить на стопу, ребенок испытывает дискомфорт. Родители слышат жалобы на усталость при ходьбе, отеки стоп.

2) 2 степень плоскостопия называется комбинированной, исчезают своды стопы, она получается распластанной. Сильные постоянные боли в стопах и ноге до коленного сустава, затруднена ходьба.

3) Предыдущие степени плоскостопия легче вылечиваются, если обратиться вовремя, чем 3 степень. Иногда больные приходят к ортопеду именно на этом этапе. Постоянно болят голени и стопы, появляются отеки коленных суставов и боль в пояснице. В нормальной обуви ребенок передвигаться уже не может, требуется ортопедическая коррекция. Дети с неправильно сформированной стопой, направляются на консультацию к ортопеду. Для отслеживания результативности работы разработана анкета по обследованию уровня сформированности физических качеств и умений детей (см. Приложение 1).



## II. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

### 2.1. Содержание программы

Основным содержанием программы является специально подобранный и разработанный комплекс ортопедических условий, направленный на формирование правильной осанки и профилактику плоскостопия. Принцип оздоровительной направленности комплекса решает задачи укрепления здоровья ребенка в процессе обучения и интеграции с другими образовательными областями:

- социально-коммуникативное развитие;
- познавательное развитие;
- речевое развитие;
- художественно-эстетическое развитие.

### 2.2. Моделирование комплекса ортопедических условий

**Комплекс ортопедических условий включает:**

1. **Целенаправленное использование здоровьесберегающих технологий,** направленных на развитие двигательной активности и становление физической культуры дошкольников, формирование правильной осанки, профилактику нарушений опорно-двигательного аппарата, воспитание привычки к повседневной физической активности и заботе о здоровье.

2. **Утреннюю гимнастику,** которая обеспечивает хорошее настроение, повышает жизненный тонус, вовлекает весь организм ребенка в активное состояние, углубляет дыхание, повышает кровообращение, содействует обмену веществ, повышает эмоциональный тонус, воспитывает внимание, повышает жизнедеятельность организма, дает высокий оздоровительный эффект.

Ежедневная утренняя гимнастика, хорошо подобранные комплексы физических упражнений, активизирует работу всех внутренних органов и систем.

В содержание гимнастики включены упражнения для разнообразных групп мышц (плечевого пояса, туловища, ног, рук и др.). Систематическое повторение упражнений укрепляет двигательный аппарат ребенка.

Целью формирования правильной осанки является выполнение детьми общеразвивающих упражнений в определенной последовательности: сначала упражнения для укрепления плечевого пояса и рук, которые способствуют расширению грудной клетки, хорошему выпрямлению позвоночника, затем упражнения для мышц туловища.

Комплекс упражнений построен таким образом, чтобы поочередно «размять» различные группы мышц. Начинается гимнастика с короткой ходьбы и небыстрого бега. После этого дети выстраиваются для выполнения общеразвивающих упражнений. В первую очередь задания включают в себя упражнения, направленные на укрепление мышц плечевого пояса. Дети поднимают руки вверх, тянут вперед, в стороны. Подобные упражнения направлены на профилактику асимметрии плечевого пояса, укрепление грудной клетки. Затем следует комплекс упражнений, который включает в работу мышцы живота, спины и туловища. Дети делают наклоны вперед, в стороны, повороты. В заключение следуют упражнения, укрепляющие мышцы ног. Дети отставляют ноги в сторону поочередно, назад, приседают, поднимают согнутую в колене ногу и прочее. Гимнастика завершается упражнениями на восстановление дыхания.

Включение и ежедневное проведение упражнений для всех групп мышц помогает укрепить их. Использование специальных упражнений, сближающих лопатки, укрепляют мышцы спины, живота, вырабатывают у детей правильную осанку, содействуют выпрямлению позвоночника. В формировании правильной осанки большую роль играет равномерное развитие мышц и правильное распределение мышечной тяги. Поэтому в



каждый комплекс утренней гимнастики необходимо включать упражнения из разных исходных положений: стоя, сидя, лежа на животе, спине и др.

Эти упражнения укрепляют мышцы-разгибатели спины, межлопаточные и мышцы брюшного пресса. Таким образом, утренняя гимнастика является неотъемлемым организующим моментом в режиме дня ДОУ и важной частью физкультурно-оздоровительной работы. В утреннюю гимнастику включаются упражнения для профилактики нарушения осанки (**Приложение 2**).

**3. Физкультурные занятия**, при проведении которых особое внимание уделяется физическим упражнениям, направленным на профилактику нарушений осанки. Упражнения включаются в различные виды деятельности и оказывают положительное влияние на организм ребенка, при условии, если соблюдается правильная осанка, а также дозировка физической нагрузки.

Содержание программы представлено циклом игровых тематических занятий, которые проводятся 1 раз в неделю в первой половине дня.

В процессе физкультурных занятий применяются здоровьесберегающие методики, которые представляют собой систему мер по охране и укреплению здоровья детей. Например, занятия проходят в виде игры с валеологическим уклоном, где не только дети выполняют упражнения с использованием различных видов массажеров и на дорожках здоровья, но и познают валеологические особенности человека.

**Структура образовательной деятельности:**

1. Вводная часть 3 – 4 мин.
2. Основная часть 15 – 16 мин.
3. Заключительная часть 5 мин.

В занятия включаются элементы корригирующей гимнастики, что способствует профилактике нарушений осанки и плоскостопия. Музыкальное воспитание входит в систему оздоровительной работы: музыка имеет огромные возможности для профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата у воспитанников. Необходимо единство использования музыкально-ритмических движений и интегративной музыкотерапии с целью развития двигательных качеств и умений: (ловкость, точность, координация движений, гибкость и пластичность, правильная осанка, красивая походка, ориентировка в пространстве).

**Методы и формы организации занятий:**

- словесное объяснение;
- показ выполнения;
- игровая форма;
- целесообразное использование оборудования;
- использование музыкального сопровождения;
- использование повторной наглядной и словесной инструкции.

**Используются следующие средства:**

- теоретические сведения;
- бег, ходьба, передвижения;
- упражнения общего воздействия: ходьба и бег с включением элементов направленных на профилактику плоскостопия и нарушения осанки;
- упражнения с предметами и без, направленные на укрепление мышц и связок, формирующих свод стопы;
- упражнения для формирования правильной осанки с предметами и без: в положении стоя; в положении сидя; в положении лежа на спине и животе;
- упражнения в положении стоя на четвереньках;
- общеразвивающие упражнения специальной направленности у гимнастической стенки и скамеек, а также с использованием каната и наклонной доски и фитболов.

**Заключительная часть:** дыхательные упражнения, релаксация.



В календарно-тематическом планировании представлена система работы с детьми (Приложение 3).

Занятия проводятся 1 раз в неделю. Общая продолжительность занятия в соответствии с возрастными особенностями детей и требованиями СанПиН составляет 25 – 30 минут. В начале сентября и в конце мая проводится диагностика и тестирование занимающихся.

**4. Подвижные игры**, которые имеют ряд преимуществ по сравнению с другими средствами физического воспитания, а именно движения в играх проводятся на сильном эмоциональном фоне, что повышает эффективность упражнений. Для многих подвижных игр могут быть созданы условия для достижения желаемого результата с большим успехом. Важно лишь поставить перед игрой задачи, ввести в нее необходимые движения и позы, указать правила. Выбирая соответствующие упражнения и позы, вводя их в подвижные игры, получаем возможность осуществлять физическую нагрузку на нужные группы мышц и, таким образом, оказывать влияние на формирование осанки ребенка.

Ценность игровых форм обучения состоит в том, что они позволяют оказывать общее и довольно энергичное физиологическое воздействие на организм без резких степеней усталости. В ДОУ используются различные виды игр на развитие двигательной активности дошкольного возраста (Приложение 4).

**5. Физкультминутки**, проводимые в промежутках между занятиями, а также в процессе занятий, требующих интеллектуального напряжения. Задачи физкультминуток: помогают отдохнуть, развлечься, снять напряжение, получить ощущение физической разрядки, улучшают кровообращение, снимают утомление мышц, нервной системы, активизируют мышление детей, создают положительные эмоции и повышают интерес к занятиям. Физкультминутки способствуют смене позы и характера деятельности путем двигательной активности. Физкультминутки в ДОУ применяются для предупреждения утомляемости на занятиях, связанные с сидением в однообразной позе, требующие сосредоточенного внимания. Длительность ее составляет 1 – 2 минуты. Физкультминутки проводятся в форме общеобразовательного воздействия (движения головы, туловища, рук, ног, дидактические игры с различными движениями, танцевальных движений).

Требования при организации физкультминуток:

- упражнения должны быть интересны и хорошо знакомы детям;
- упражнения выполняются вместе с детьми, при этом демонстрируется собственная увлеченность;
- упражнения должны быть просты в исполнении;
- произносить тексты физкультминуток воспитатель должен максимально выразительно, а движения выполнять синхронно с текстом или в паузах.

В комплекс физкультминуток включают по одному упражнению, направленному на активную работу различных мышечных групп, их расслабление, на формирование и укрепление осанки, для выпрямления позвоночника, расширения грудной клетки.

В ДОУ используются следующие виды физкультминуток:

- упражнения для снятия общего и локального утомления;
- упражнения для кистей рук;
- гимнастика для глаз;
- упражнения, корректирующие осанку;
- дыхательная гимнастика;
- упражнения с использованием танцевальных движений и музыки

(Приложение 5).

**6. Самостоятельную двигательную деятельность**, направленную на использование ребенком двигательного опыта в физических упражнениях и подвижных играх повышает интерес к двигательной деятельности. Самостоятельная двигательная деятельность организуется в разное время дня: утром до завтрака, между занятиями, после дневного сна и во время прогулок утром и вечером. В ДОУ организовано достаточное



игровое пространство для движений, а также разнообразие физкультурного оборудования и инвентаря для организации самостоятельной двигательной деятельности детей.

7. Гимнастика после сна, которая помогает детям после дневного отдыха получить заряд бодрости и включиться в активную жизнь группы. После хорошей гимнастики у детей исчезает чувство сонливости, вялости, слабости, повышается умственная и физическая работоспособность, активность, улучшается настроение и самочувствие ребенка. Гимнастика после дневного сна является и закалывающей процедурой (Приложение 6).

8. Создание здоровьесберегающего образовательного пространства, в котором формируются индивидуально-психологические и специальные способности дошкольников, направленные на социально-психологическое благополучие детей.

Для полноценного физического развития детей, имеющих нарушения функций опорно-двигательного аппарата, важнейшее значение имеет создание благоприятной предметной среды в ДОУ.

Созданная нами предметно-развивающая среда в спортивном зале включает зоны двигательной-игровой деятельности:

- для выполнения различных видов прыжков, метания, лазания и другой двигательной деятельности, что позволяет более эффективно осуществлять коррекцию и компенсацию нарушений в развитии детей;

- центры Здоровья во всех возрастных группах пополняются педагогами и родителями карточками игр, традиционным и нетрадиционным оборудованием для профилактики нарушений осанки и плоскостопия;

- физкультурный зал, спортивная площадка «Я-чемпион», спортивно-игровые комплексы оздоровительной игровой гиперплощадки «Затейники»;

- экологическая «Тропа здоровья» используется педагогами для профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата.

Летом дети на занятиях на «Тропе здоровья» гимнастикой занимаются босиком. Это оказывает не только оздоровительное, но и закалывающее воздействие. Для укрепления мышечно-связочного аппарата голеностопного сустава и стопы применяются различные виды ходьбы: по гальке, песку, ребристым и ортопедическим дорожкам, массажным коврикам. Стопа при этом рефлекторно «подбирается», происходит активное формирование сводов. В результате уменьшаются и прекращаются боли в ногах, восстанавливается рессорная функция стопы, кроме того, повышается общий тонус организма, укрепляются ослабленные мышцы ног, тренируется координация движений, формируется правильная и красивая походка.

### 2.3. Способы, методы и средства реализации программы

#### Основные методы обучения

	Методы обучения	Приемы как части метода, дополняющие и конкретизирующие его	Цель
1	Наглядный метод	Наглядно-зрительные приемы: показ физических упражнений, использование наглядных пособий (фотографий, таблиц и т.д.), зрительных ориентиров (предметов, разметки поля); имитация (подражание) Наглядно - слуховые приемы: музыкальное сопровождение Тактильно - мышечные приемы: непосредственная помощь воспитателя.	Создать зрительное, слуховое, мышечное представление о движении.



2	<b>Словесный метод</b>	Объяснение, пояснение, указание, напоминание, подача команд, распоряжений, сигналов к детям, оценка, образный сюжетный рассказ, беседа.	Поставить осмысленно двигательную задачу, раскрыть содержание и структуру движения.
3	<b>Практический метод</b>	Повторение упражнений с изменениями и без изменений, проведение упражнений в соревновательной форме.	Закрепить на практике знания, умения и навыки в основных движениях.
4	<b>Игровой метод</b>	Проведение упражнений в игровой форме, использование подвижных игр, организация двигательной деятельности детей в соответствии с игровым сюжетом.	Способствовать дальнейшему росту физических возможностей детей, усвоению более сложных двигательных действий, овладению их техникой.

#### 2.4. Работа с родителями

Процесс совместной физкультурно-оздоровительной работы с родителями по сбережению и профилактике ортопедического здоровья включает:

- целенаправленную работу, направленную на соблюдение общегигиенических правил, рационального режима и полноценного сбалансированного питания, закаливания, оптимального воздушного и температурного режима;
- ознакомление родителей с содержанием физкультурно-оздоровительной работы в ДОУ, направленной на физическое, психическое и социальное развитие ребенка;
- обучение родителей основополагающим приемам и методам оздоровления (дыхательная гимнастика, самомассаж, разнообразные виды закаливания и т.д.).

#### Формы и способы работы с родителями по профилактике нарушений осанки и плоскостопия у дошкольников

	<b>Вид работы</b>	<b>Тематика содержания</b>	<b>Срок</b>
1	Консультирование	По запросам родителей	В течение года
2	Информирование через родительские уголки в приемных группах, информативные стенды ДОУ	Что такое плоскостопие и причины его появления Поможем ребенку стать здоровым Причины нарушений осанки	Декабрь Февраль Май
3	Практикумы и мастер-классы для желающих родителей	Разминка для стоп и спины Упражнения для развития мелкой моторики пальцев ног Самомассаж стоп	Сентябрь, декабрь Ноябрь, февраль Октябрь Март
4	Проведение родительских собраний со специалистами ГБПОУ «Новороссийский медицинский колледж» МЗ КК	Арт – терапия у детей старшего дошкольного возраста в профилактике нарушений опорно – двигательного аппарата	Октябрь
5	Выставки пособий для использования в коррекционной работе в	Пособия для занятий массажем стоп дома Лучшая ортопедическая	Октябрь Январь



	домашних условиях	дорожка	
6	Памятки	10 правил для родителей о предупреждении плоскостопия у ребенка Правильная обувь Природа-доктор	Ноябрь  Февраль Апрель
7	Анкетирование родителей	Что я знаю о том, как сохранить здоровье своего ребенка	Сентябрь, май
8	Организация открытых просмотров занятий с детьми по программе	Как организовать и заинтересовать ребенка Как использовать подручные средства для массажа стоп	По желанию родителей во время занятий с детьми
9	Обучающие совместные занятия со своим ребенком	Как правильно выполнять упражнения Логика чередования упражнений Как помочь ребенку научиться самостоятельно выполнять упражнения	По желанию родителей

**В приложении 8** по работе с родителями представлены:

- рекомендации по профилактике нарушений осанки в домашних условиях;
- вопросы анкеты «Что вы знаете о правильной осанке?»;
- консультация для родителей «Профилактика нарушений опорно-двигательного аппарата в семье».

### III. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

#### 3.1. Организационно-педагогические условия реализации программы

1. Повышение профессиональной компетентности педагогов по совершенствованию образовательной деятельности в ДОУ по физической культуре: курсы повышения квалификации, мастер-классы, деловые игры, семинары-практикумы, круглые столы, КВН, викторины, педагогические ринги и т.д.; обмен опытом в виде презентаций на педсоветах; изучение новинок и нетрадиционных подходов в физическом воспитании; участие в конкурсах.

2. Реализация комплексных мер по использованию здоровьесберегающих технологий, направленных на развитие двигательной активности и становление физической культуры дошкольников, формирование правильной осанки, профилактику нарушений опорно-двигательного аппарата, воспитание привычки к повседневной физической активности и заботе о здоровье:

- проведение утренней гимнастики,
- физкультурных занятий,
- подвижных игр,
- физкультминуток,



- организация самостоятельной двигательной деятельности,
- гимнастики после сна,
- создание здоровьесберегающего образовательного пространства.

3. Информирование родителей о содержании работы по реализации программы, соблюдение здорового образа жизни, ведение поиска путей сотрудничества.

#### **Кадровые условия**

##### **Заведующий ДОУ:**

- общее руководство по внедрению программы;
- контроль соблюдения охраны жизни и здоровья детей.

##### **Старший воспитатель:**

- нормативно-правовое, программно-методическое обеспечение реализации программы;
- проведение мониторинга (совместно с педагогическим персоналом);
- контроль реализации программы.

##### **Медицинские работники:**

- выявление часто и длительно болеющих детей;
- определение оценки эффективности показателей физического развития, критериев здоровья;
- гигиеническое воспитание и обучение детей и родителей;
- контроль реализации программы.

##### **Инструктор по физкультуре:**

- определение показателей двигательной подготовленности детей;
- проведение физкультурных занятий и утренней гимнастики;
- проведение упражнений для профилактики плоскостопия и нарушений осанки.

##### **Музыкальный руководитель:**

- реализация программы в образовательной деятельности.

##### **Педагог-психолог:**

- обеспечение эмоционального благополучия детей и сотрудников ДОУ.

##### **Воспитатели:**

- реализация программы;
- внедрение здоровьесберегающих технологий;
- проведение занятий валеологической направленности;
- проведение упражнений для профилактики плоскостопия и нарушений осанки.

##### **Заведующий хозяйством:**

- обеспечение условий для предупреждения травматизма в ДОУ;
- создание материально-технических условий;
- контроль выполнения персоналом санитарно-гигиенических условий при реализации программы.

##### **Повар:**

- контроль соблюдения технологии приготовления блюд и рационального питания.

##### **Помощник воспитателя:**

- соблюдение санитарно-гигиенического режима;
- помощь педагогам в организации образовательной деятельности.

##### **Формы работы с педагогами**

- консультирование;
- мастер-класс с показом упражнений, направленных на профилактику плоскостопия;
- выставки пособий для использования в коррекционной работе со своими воспитанниками;
- анкетирование;



-организация открытых просмотров занятий с детьми по программе.

### План работы по профилактике нарушений опорно-двигательного аппарата и плоскостопия

	Вид работы	Тематика содержания	Срок	Ответственный
1	Консультирование	По запросам педагогов	В течение года	Старший воспитатель
2	Практикумы и мастер-классы	Разминка для стоп и спины, Развиваем равновесие и укрепляем стопу ребенка Правильное дыхание и упражнения для стоп	В течение года по запросам	Старший воспитатель
3	Организация открытых просмотров занятий с детьми по программе	В соответствии с годовым планом ДОУ	В течение года	Инструктор по физической культуре
4	Выставки пособий для использования в работе	Тренажеры для профилактики нарушений осанки Пособия для массажа стоп – оглянься и примени	Октябрь Январь	Воспитатели старших возрастных групп

### 3.2. Материально-техническое обеспечение программы

Пути реализации:

а) обновление материально-технической базы:

- приобретение столов и стульев для группы в соответствии с ростом детей;
- замена устаревшего мягкого инвентаря – приобретение кроватей, подушек, одеял, полотенец;

- пополнить спортивный инвентарь зала мячами разных размеров, обручами, массажными мячами, массажными ковриками.

б) преобразование предметно-пространственной развивающей среды:

- оборудовать спортивную площадку «полосой препятствий» для развития выносливости, гимнастической стенкой и бревном, различными малыми формами для организации двигательной активности детей на свежем воздухе,

- наполнение игровых образовательных пространств традиционным и нетрадиционным оборудованием для профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата;

- обновить зоны уединения (для снятия эмоционального напряжения) в каждой возрастной группе.

Для полноценного физического развития детей, имеющих нарушения функций опорно-двигательного аппарата, важнейшее значение имеет создание благоприятной предметной среды как в ДОУ, так и в спортивном зале. Созданная нами предметно-развивающая среда в спортивном зале включает зоны двигательной-игровой деятельности для выполнения различных видов прыжков, метания, лазания и другой двигательной деятельности, что позволяет более эффективно осуществлять коррекцию и компенсацию нарушений в развитии детей.

#### Игровое и спортивное оборудование спортивного зала

	Обеспечение
Для ходьбы, бега,	Куб пластмассовый, ребро 10 см.



<b>равновесия</b>	<p>Шнур длинный, длина 150 см, диаметр 2 см.          Обруч большой, диаметр 95 – 100 см.          Бревно гимнастическое напольное, длина 240 см, ширина верхней поверхности 30 см, высота 15 см.          Доска гладкая с зацепами, длина 250 см, ширина 20см, высота 3 см.          Доска с ребристой поверхностью, длина 150 см, ширина 20 см, высота 3 см.          Дорожка-змейка (канат), длина 600 см, диаметр 3 см.          Коврик массажный, 75 x 70 см.          Мяч-фитбол, диаметр 50 см.</p>
<b>Для прыжков</b>	<p>Обруч малый, диаметр 50 – 55 см.          Шнур короткий, длина 75 см.          Мат гимнастический, длина 200 см, ширина 100 см, высота 7 см.</p>
<b>Для катания, бросания, ловли</b>	<p>Кегли (шт).          Мешочек с грузом малый, масса 150 – 200 г.          Мяч резиновый, диаметр 10 см.          Дути, высота 40 см, 50 см.          Гимнастическая стенка.          Гимнастическая скамейка.</p>
<b>Для общеразвивающих упражнений</b>	<p>Кольцо пластмассовое, диаметр 14 см.          Лента цветная (короткая), длина 50 см.          Мяч массажный, диаметр 8 – 10 см.          Палка гимнастическая короткая.          Ленточные эспандеры.          Балансиры.          Кубики.          Гантели полые детские.          Обручи, диаметр 50 – 55 см.</p>
<b>Для профилактики коррекции плоскостопия</b>	<p>Горка наклонная сборная.          Ящик с камешками.          Дорожка здоровья.          Дорожка со следочками.          Массажеры роликовые.          Мелкие предметы.          Палочки разных диаметров.          Платочки.</p>
<b>Для музыкального сопровождения</b>	<p>Магнитофон.          Бубен.</p>

### 3.3. Учебно-методический комплекс

При разработке данной программы использовались следующие нормативно-правовые документы:

1. Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. №273-ФЗ (актуальная ред.) «Об образовании в Российской Федерации»  
[https://www.consultant.ru/document/cons\\_doc\\_LAW\\_140174/](https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_140174/)
2. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013 г. №1155 (ред. от 08.11.2022) «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования»

(зарегистрирован Минюстом России 14 ноября 2013 г., регистрационный №30384)  
[https://www.consultant.ru/document/cons\\_doc\\_LAW\\_154637/](https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_154637/)

3. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 года №28 Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха оздоровления детей и «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам дошкольного образования» (Зарегистрирован 31.08.2020 г. №59599) <http://publication.pravo.gov.ru/Document/View/0001202009010021>

4. Приказ Минпросвещения России от 25.11.2022 № 1028 «Об утверждении федеральной образовательной программы дошкольного образования» <http://publication.pravo.gov.ru/Document/View/0001202212280044>

### **Методический комплект программы**

1. Анисимова Т.Г., Ульянова С.А. Формирования правильной осанки и коррекция плоскостопия у дошкольников: рекомендации, занятия, игры, упражнения. – Волгоград: Учитель, 2009.

2. Громова С.П. «Нетрадиционные формы оздоровительно-физкультурной работы с детьми дошкольного возраста». Калининград, 1992.

3. Железняк Н.Ч. Занятия на тренажёрах в детском саду. – М.: Скрипторий 2003, 2009.

4. Козырева О.В. Лечебная физкультура для дошкольников (при нарушении опорно-двигательного аппарата): пособие для инструкторов ЛФК, воспитателей и родителей. – М.: Просвещение, 2005.

5. Красикова И.С. Плоскостопие. Профилактика и лечение. – СПб.: Корона – Век, 2009.

6. Ключева М.Н. Корригирующая гимнастика для детей с нарушением опорно-двигательного аппарата в условиях детского сада. – СПб.: ДЕТСТВО-ПРЕСС, 2007.

### **Используемая литература**

1. Аверина И.Е. Физкультурные минутки и динамические паузы в ДОУ. – М.: Айрис-пресс, 2005.

2. Антонов Ю.Е., Кузнецова М.Н. Здоровый дошкольник: Социально-оздоровительная технология XXI века. М.: АРКТИ, 2001.

3. Козырева О.В. Оздоровительно-развивающие игры для дошкольников: пособие для дошкольников: пособие для воспитателей и инструкторов физкультуры ДОУ. – М.: Просвещение, 2007.

4. Мулдаева Н.Б. Конспекты-сценарии занятий по физической культуре для дошкольников: Учебно-методическое пособие. – СПб.: «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2006.



Приложение 1

Анкета и протокол по обследованию уровня сформированности физических качеств и умений у детей дошкольного возраста

Дата	Возраст
<b>Состояние опорно-двигательного аппарата</b>	
<b>Оценка</b>	
1. Явное повреждение органов движения, вызванное врожденными пороками, травмой, болезнью.	да нет
2. Голова, шея отклонены от средней линии, плечи, лопатки, бедра установлены несимметрично.	да нет
3. Грудная клетка: «сапожника», «куриная», деформированная.	да нет
4. Чрезмерное увеличение или уменьшение физиологической кривизны позвоночника: шейного лордоза, грудного кифоза, поясничного лордоза.	да нет
5. Чрезмерное отставание лопаток.	да нет
6. Чрезмерное выступание живота.	да нет
7. Нарушение осей нижних конечностей: О-образные, Х-образные.	да нет
8. Неравенство треугольников талии.	да нет
9. Вальгусное положение пятки или обеих пяток (ось пятки отклонена наружу) в положении стоя.	да нет
10. Явные отклонения в походке: прихрамывающая, утиная и др.	да нет
Заключение (подчеркнуть)	Норма. Отклон. от нормы

Протокол обследования уровня сформированности физических качеств и умений у детей среднего дошкольного возраста

№ п/п	Фамилия имя ребенка	Задания								Общее количество баллов		Уровень	
		«Посмотри на носки»		«Лодочка»		«Достань скамейку»		«Отпечатки стопы»					
		н.г.	к.г.	н.г.	к.г.	н.г.	к.г.	н.г.	к.г.	н.г.	к.г.	н.г.	к.г.
1													
2													
3													





**Комплексы утренней гимнастики для профилактики нарушения осанки для детей старшего дошкольного возраста**

**Комплексе 1**

Ходьба друг за другом в колонне по одному гимнастическим шагом. Бег в колонне по одному змейкой. Ходьба, построение в звеня.

1. И. п. - о. с. Широко открывать и закрывать глаза с интервалом в 30 секунд (пять-шесть раз).

2. И. п. - о. с. «Домик». Соединить концевые фаланги выпрямленных пальцев рук. Пальцами правой руки с усилием нажать на пальцы левой, и наоборот (пять-шесть раз).

И. п. - о. с. 1 - поднять руки вперед-вверх, выпрямляя спину и поднимаясь на носки; 2 - опустить руки в стороны и вниз (пять-шесть раз).

3. И. п. - ноги врозь. 1 - сгибая руки к плечам, повернуть туловище вправо; 2 - И. п. (десять раз).

4. И. п. - руки на поясе. 1 - отвести вытянутую правую ногу в сторону; 2 - И. п.; 3 - отвести вытянутую левую ногу в сторону; 4 - И. п. (десять раз).

5. И. п. - ноги врозь. 1 - наклонить туловище вперед, прогибая спину и отводя вытянутые руки в стороны; 2 - И. п. При наклоне держать голову прямо (шесть раз).

6. И. п. - лежа на спине, ноги вместе, руки вытянуты вдоль туловища ладонями вверх. 1 - согнуть правую ногу, притягивая бедро к животу; 2 - И. п.; 3-4 - то же другой ногой (восемь раз).

7. И. п. - лежа на животе, руки под подбородком. 1 - вытянуть левую руку вперед, а правую назад, вдоль туловища, опустить голову и поднять корпус; 2 - И. п.; 3-4 - проделать то же, меняя положение рук (восемь раз).

8. И. п. - руки на поясе. Прыжки на двух ногах, в чередовании с ходьбой (два раза по 10 прыжков).

9. Упражнение на дыхание «Часики» (два раза).

**Комплексе 2**

Ходьба в колонне по одному с различным положением рук (за голову, в стороны, на пояс), на носках, на пятках. Бег друг за другом, «полетный бег» (широким легким шагом). Ходьба, построение в звеня.

1. И. п. - о. с. Вращать глазами по кругу 2-3 секунды (три-четыре раза).

2. И. п. - о. с. «Ладонка». Пальцами правой руки с усилием нажать на ладонь левой руки, которая должна сопротивляться. То же для другой руки (восемь раз).

3. И. п. - о. с. 1 - поставить руки на пояс, отведя плечи назад и вниз, подняться на носки – глубокий вдох; 2 - опустить голову вниз, расслабить плечевой пояс и руки, выдох - И. п. (десять раз).

4. И. п. - ноги на ширине плеч. 1 - повернуть туловище влево; 2 - наклонить туловище к правой ноге, отводя руки в стороны; 3 - И. п. То же в другую сторону. Ноги прямые (десять раз).

5. И. п. - руки на поясе. 1 - поднять вытянутую правую ногу назад-вверх; 2 - И. п.; 3-4 - то же другой ногой. Туловище держать прямо (десять раз).

6. И. п. - о. с. 1 - отвести прямые руки в стороны, сводя лопатки (вдох); 2 - И. п. (выдох) (восемь-десять раз).

7. И. п. - лежа на спине, руки согнуты, ладони под головой. 1 - поднять вытянутые ноги вверх до прямого угла; 2 - развести их широко в стороны; 3 - И. п. (восемь раз).

8. И. п. - лежа на животе, руки согнуты, кисти под подбородком, лицо обращено вперед; 1 - опустить голову лицом вниз, потянуться, максимально вытягивая шею, туловище, ноги; 2 - продолжая тянуться вперед, поднять голову вверх, руки отвести к плечам, ладонями вперед, сводя лопатки, прогнуть спину с небольшим подниманием груди от пола («Лягушонок»); 3 - И. п. (шесть раз).

9. И. п. - о. с. Прыжки «ноги врозь - ноги вместе» в чередовании с ходьбой (два раза по десять прыжков).

10. Упражнение на восстановление дыхания.

### Комплексе 3

Ходьба друг за другом с четким фиксированием поворотов, на носках, на пятках, на внешней стороне стопы, по диагонали. Бег по кругу, не держась за руки, со сменой направления. Ходьба, построение в звеня.

1. И. п. - о. с. Тремя пальцами каждой руки легко нажать на верхнее веко соответствующего глаза и подержать 1-2 секунды (три-пять раз).

2. И. п. - о. с. «Колечко». Поочередно перебирать пальцы рук, соединяя с большим пальцем указательный, средний и т. д. Упражнение выполняется в прямом (от указательного пальца к мизинцу) и обратном порядке (от мизинца к указательному пальцу) (шесть раз).

3. И. п. - о. с. 1 - поднять руки вперед-вверх, сцепив их в замок над головой; 2 - подняться на носки, прогнуть спину; 3 - И. п. (десять раз).

4. И. п. - о. с. 1 - согнуть правую ногу, обняв ее в колене, подтянуть к животу; 2 - И. п. То же другой ногой (десять раз).

5. И. п. - стоя на коленях, руки внизу. 1 - поднять руки вверх; 2 - два пружинистых движения руками назад; 3 - И. п. (десять раз).

6. И. п. - сидя по-турецки, руки на затылке. 1 - наклониться вправо; 2 - И. п.; 3 - наклониться влево; 4 - И. п. (десять раз).

7. И. п. - лежа на спине, руки за головой. 1-2 - поднять прямые ноги вперед-вверх, коснуться их вытянутыми руками; 3-4 - И. п. (шесть раз).

8. И. п. - лежа на животе, руки согнуты, кисти под подбородком, лицо обращено вперед. 1 - опустить голову лицом вниз, подтянуться, максимально вытягивая шею, туловище и ноги;

### Комплексе 4

Ходьба друг за другом на носках, на пятках, на внешней и на внутренней стороне стопы, скрестным шагом. Бег друг за другом, со сменой направления. Ходьба, построение в звеня.

1. И. п. - о. с. 1 - поднять глаза вверх; 2 - опустить глаза вниз (четыре раза).

2. И. п. - о. с. Открыть рот и нижней челюстью делать резкие движения сначала слева направо, затем наоборот (четыре раза).



3. И. п. - о. с. 1 - поднять левую руку вверх, правую в сторону, подняться на носки; 2 - И. п. Прodelать то же, меняя положение рук (десять раз).

4. И. п. - ноги врозь. 1 - вытянуть руки вперед, сжимая пальцы в кулак; 2 - согнуть руки, отводя локти и плечи назад, прогибая спину и разжимая пальцы (восемь раз).

5. И. п. - ноги врозь, руки подняты вверх, пальцы сцеплены в замок. 1 - наклонить туловище вправо; 2 - наклонить туловище назад; 3 - наклонить туловище влево; 4 - наклонить туловище вперед; 5 - И. п. (десять раз).

6. И. п. - о. с. 1 - согнуть левую ногу, поднимая колено вверх (выдох); 2 - И. п. (вдох). То же правой ногой (десять раз).

7. И. п. - лежа на спине, руки вытянуты вдоль туловища, ладони повернуты к полу. 1 - сесть, опираясь руками о пол; 2 - выпрямить спину, прямые руки назад, сводя лопатки; 3 - И. п. (шесть раз).

8. И. п. - лежа на животе, руки согнуты, ладони упираются в пол, голова опущена. 1 - выпрямить руки, выпрямляя туловище, прогибая спину, голову отвести назад; 2 - И. п. Дыхание свободное (шесть раз).

9. И. п. - руки на поясе. Прыжки «нога вперед-назад» в чередовании с ходьбой (десять раз).

10. Упражнение на восстановление дыхания.

#### Комплекс 5

Ходьба друг за другом на носках, на пятках, скрестным шагом, «паровоз». Бег в колонне по одному, «змейкой», с высоким подниманием колен (колено ударяется о ладонь). Построение в звеня.

1. И. п. - о. с. 1 - посмотреть влево; 2 - посмотреть вправо (десять раз).

2. И. п. - о. с. Выдвигать язык вперед-назад (десять раз).

3. И. п. - о. с. 1 - наклон головы вправо; 2 - И. п.; 3 - наклон головы влево; 4 - И. п. (десять раз).

4. И. п. - руки за головой. 1 - наклон туловища вправо, левую ногу отвести на носок в сторону; 2 - И. п.; 3 - наклон туловища влево, правую ногу отвести на носок в сторону; 4 - И. п. (десять раз).

5. И. п. - о. с. 1 - сделать приседание с широким разведением колен и отведением рук в стороны; 2 - И. п. (восемь раз).

6. И. п. - стоя на коленях, руки на поясе. 1 - поворот туловища вправо, коснуться правой рукой левой пятки; 2 - И. п.; 3 - поворот туловища влево, коснуться левой рукой правой пятки; 4 - И. п. (восемь раз).

7. И. п. - лежа на спине, руки вдоль туловища. 1 - поднять правую ногу вверх-вперед; 2 - И. п.; 3 - поднять левую ногу вверх-вперед; 4 - И. п. (десять раз).

8. И. п. - лежа на животе, руки согнуты в локтях перед грудью. 1-2 - прогнуться, руки вынести вперед; 3-4 - И. п. (шесть раз).

9. И. п. - руки на поясе. Прыжки попеременно на правой и на левой ноге в чередовании с ходьбой (два раза по десять прыжков).

10. Упражнение на дыхание «Задывание свечи» (два раза).

#### Комплекс 6

Ходьба друг за другом на носках, на пятках, на внешней и внутренней стороне стопы, «змейкой», по диагонали. Бег друг за другом широким шагом. Ходьба, построение в звеня.

1. И. п. - о. с. Вращать глазами по кругу в разные стороны по 2-3 секунды (четыре раза).

2. И. п. - сидя на корточках. «Дерево». Спрятать голову в колени, колени обхватить руками. Медленно подниматься на ноги, затем распрямить туловище, вытянуть руки вверх. Напрячь туловище и вытянуть его вверх (три раза).

3. И. п. - о. с. 1 - поднять вверх правое плечо; 2 - И. п.; 3 - поднять вверх левое плечо; 4 - И. п. (двенадцать раз),

4. И. п. - руки на поясе, ноги на ширине плеч. 1 - поворот туловища вправо, отвести правую руку в сторону; 2 - И. п.; 3 - поворот туловища влево, отвести левую руку в сторону; 4 - И. п. (десять раз).

5. И. п. - стоя в упоре на коленях, опираться ладонями о пол. 1-2 - выпрямить колени, приняв положение «упор согнувшись», 3-4 - И. п. (шесть раз).

6. И. п. - сидя на полу, ноги врозь, руки на поясе. 1 - руки в стороны; 2 - наклон к правой ноге, коснуться руками носков ног; 3 - выпрямиться, руки в стороны; 4 - И. п. То же к левой ноге (десять раз).

7. И. п. - лежа на спине, ноги согнуть, руки под головой. 1 - поднять правую прямую ногу, коснуться пальцами ног пальцев рук, поднятых вверх; 2 - И. п. То же другой ногой (восемь раз).

8. И. п. - лежа на животе, руки согнуты в локтях на уровне плеч, голова на тыльной стороне кистей, ноги плотно прижаты к полу и повернуты пятками друг к другу, носки в сторону. 1 - приподнять голову и грудную клетку над полом, слегка прогибаясь. Потянуться лбом к правому локтю, коснуться; 2 - И. п.; 3-4 - то же к левому локтю (шесть раз).

9. И. п. - руки на поясе. Прыжки попеременно на правой, на левой ноге, на двух ногах в чередовании с ходьбой (четыре раза).

10. Упражнение на дыхание «Дышим тихо» (два раза).

### Комплекс 7

Ходьба друг за другом на носках, на пятках, с изменением направления по сигналу, спиной вперед. Бег друг за другом, «змейкой», высоко поднимая колени. Ходьба, построение в звенья.

1. И. п. - о. с. «Запястье». Обхватить левой рукой запястье правой руки и массировать. То же правой рукой (шесть раз).

2. И. п. - о. с. «Концентрация внимания». Раскрыть пальцы левой руки, слегка нажать на точку концентрации внимания, расположенную в середине ладони, большим пальцем правой руки. При нажатии - выдох, при ослаблении - вдох. То же правой рукой (шесть раз).

3. И. п. - ноги на ширине плеч. 1 - руки через стороны поднять вверх; 2 - И. п. (десять раз).

4. И. п. - ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1 - наклон вправо, левая рука вверх; 2 - И. п.; 3 - наклон влево, правая рука вверх; 4 - И. п. (десять раз).

5. И. п. - сидя по-турецки, руки на затылке. 1 - поворот туловища вправо; 2 - И. п.; 3 - поворот туловища влево; 4 - И. п. (десять раз).

6. И. п. - сидя ноги врозь, руки на поясе. 1 - руки в стороны; 2 - поворот туловища вправо; 3 - прямо; 4 - И. п. То же в левую сторону (восемь раз).

7. И. п. - лежа на спине, ноги согнуть, колени слегка врозь; 1 - поднять таз вверх, руки вдоль туловища, ладони вниз; 2 - И. п. (восемь раз).

8. И. п. - лежа на животе, руки согнуты, ладони упираются в пол, голова опущена. 1 - выпрямить руки, поднимая туловище и прогибая спину, голову отвести назад; 2 - И. п. (шесть раз).

9. И. п. - руки на поясе. Прыжки вперед (четыре) - назад (четыре) в чередовании с ходьбой.



## 10. Упражнение на дыхание «Насос» (два раза).

### Приложение 3

#### Календарно-тематическое планирование занятий

##### Правила подбора оздоровительных и коррекционных упражнений при проведении занятий

Требование бережного отношения к состоянию опорно-двигательного аппарата ребенка необходимо учитывать при обучении технике основных видов движений: ходьбе, беге, прыжках, метании и выполнении общеразвивающих упражнений.

Методика профилактико-коррекционных занятий предусматривает выполнение следующих правил. Подбор и выполнение комплекса оздоровительной гимнастики, обучение основным видам движений должны реализовываться в щадящем режиме для шейного и поясничного отделов позвоночника. Этот режим предусматривает:

- исключение упражнений, связанных с переизгибанием в шейном отделе позвоночника в переднее – заднем направлении;
- выполнение упражнений на развитие гибкости должно совершаться за счет медленных и плавных потягиваний; необходимо избегать резких сгибаний и разгибаний в суставах верхних и нижних конечностей;
- упражнения для туловища, связанные с наклонами, должны выполняться с соблюдением фронтальной, сагиттальной и горизонтальной плоскости.
- для исключения гипоксии мозга следует избегать исходных положений, в которых возможна задержка дыхания и натуживание; это в первую очередь касается упражнений на развитие силы.

Содержание занятия		Оборудование и инвентарь
<b>сентябрь 1-2 неделя</b>		
<b>Цели и задачи:</b> Исследование физического развития и здоровья детей. Проведение диагностики и тестирование.		Таблицы и развития и здоровья детей. Карты диагностики, плантограф, участие медсестры
Значение правильной осанки для укрепления здоровья, знания о правильной осанке и постановке стоп. Обучение упражнениям для профилактики плоскостопия и нарушения осанки.	Правильная осанка, проверка осанки. Упражнения при различных передвиганиях. Упражнения в положении стоя и сидя, в положении стоя на четвереньках и лежа. Ходьба с мешочком на голове. Игры на профилактику плоскостопия. Восстановление дыхания и релаксация.	Гимнастические маты, мешочки с песком, мячики-сжики, расслабляющая музыка

<p>Параметры правильной осанки как ее проверить, формирование правильной осанки, коррекция плоскостопия, укрепление «мышечного корсета», обучение упражнениям на растягивание мышц.</p>	<p>Проверка осанки. Упражнения и самомассаж в движении. Упражнения сидя на стульчиках. Упражнения сидя, в положении на четвереньках и лежа с гимнастическими палками. Упражнения на растяжку сидя и лежа. Игры на формирование правильной осанки.</p>	<p>массажные дорожки, стульчики, палки.</p>
<p><b>Комплекс №1 (октябрь 1-2 недели)</b></p>		
<p><b>Цели и задачи:</b> формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия. Укрепление мышц рук, спины, живота</p>		
<p><b>Подготовительная часть занятия</b>          Принять правильную осанку стоя у стены: - с открытыми глазами; - постоять и запомнить свои ощущения с закрытыми глазами (1 мин).          Исходное положение (И.п.) - лежа на спине, руки вдоль туловища -1- 4 - повороты головы вправо -влево (2 - 3 раза, ухом коснуться пола);          И.п. -То же. 1- 2 - руки через стороны вверх, потянутся — вдох; 3-4 — и.п., расслабится — выдох (2- 3 раза, с удовольствием потянутся).          И.п.- то же. Кисти рук к плечам. 1- свести локти вперед — выдох, 2- локти в стороны, слегка потянутся в грудном отделе — выдох (3 раза прогибаясь, плечи приподнять от пола) средний.          И.п. - то же, руки в стороны, ладони вверх. 1- поднять голову до касания подбородком груди, посмотреть на свои носки, носки подтянуть на себя (задержаться в этой позе на 1-2 счета) опустить голову и носки и расслабится на 1-2 счета. Усложнение: поднять голову, носки на себя, вытянуть руки вперед.          «Мы веселые матрешки, на ногах у нас сапожки». И. п. – стоя ноги вместе, руки на пояс. 1 – правую вперед на пятку, 2-3 – покачать носком вправо-влево, 4 – приставляя правую, исходное положение, 5-8 – то же с левой ноги.          «Танец каблучков» - И. п. – стоя ноги вместе, руки на пояс, 1-2 – поочередно шаг правой, затем левой вперед на пятку, руки в стороны ладонями вверх, 3-4 – поочередно шаг правой, затем левой назад на носок, руки на пояс.          «Гармошка»-И. п. – стоя пятки вместе, носки врозь, руки на пояс, 1 – слегка приподнять пятку правой и носок левой и скользящим движением перевести вправо, 2 – опуская пятку правой и носок левой на пол, стойка носки вместе, пятки врозь, 3 – слегка приподнять носок правой и пятку левой и скользящим движением перевести вправо, 4 – опуская носок правой и пятку левой на пол, исходное положение, 5-8 – то же, что 1-4, 1-8</p> <p><b>Основная часть занятия</b>          И.п: лежа на животе, голова, туловище и ноги располагаются на одной прямой линии. Руки согнуты впереди, голова лбом лежит на тыльной поверхности пальцев.          Поднять голову, задержаться в этом положении (на 2-10 счетов) вернуться в исходное положение.          Поднять голову и плечевой пояс, руки в «крылышки», задержаться в этом положении на счет вернуться в и.п.          Поднять голову и плечевой пояс, руки в стороны, задержаться в этом положении на счет.          Наклоны к прямым ногам (дыхание произвольное);          Самовытяжение: - И.п.: ребенок лежит на спине, руки вдоль тела, голова, туловище, ноги — на одной прямой линии. - И.п.: ребенок лежит на спине, голова, туловище, ноги на одной прямой линии, руки вытянуты вверх. Прижать подбородок к груди (не поднимая головы), носки подтянуть на себя. Прижать</p>		<p>Массажные коврики, расслабляющая музыка.</p>



подбородок к груди, носки на себя. Потянуться.

**Игра малой подвижности «Солнечные ванны для гусеницы»** - дети ложатся в один ряд на спину так, чтобы кисти каждого последующего ребенка держали голенистопопы предыдущего. У первого ребенка руки подняты вверх. По первому сигналу инструктора дети одновременно перекатываются в правую сторону на живот. Второй сигнал — дети перекатываются на спину и живот. Третий сигнал — на спину, живот, спину. Все то же в левую сторону.

При повторном проведении игры можно выполнять перекаты в каждую сторону на несколько счетов (насколько позволяют размеры зала).

**Заключительная часть** Медленный бег. Дыхательное упражнение «Губы трубочкой»

полный выдох через нос, втягивая в себя живот и межреберные мышцы;

губы сложить «трубочкой», резко втянуть воздух, наполнив им все легкие до отказа;

сделать плотательное движение (как бы глотаем воздух);

пауза в течение 2-3 секунд, затем поднять голову вверх и выдохнуть воздух через нос плавно и медленно 4-6 раз. Принять правильную осанку у стены.

### Комплекс № 2 (октябрь 3-4 недели)

**Цель:** формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия. Укрепление мышц рук, спины, живота

#### Подготовительная часть:

принять правильную осанку стоя у стены: лопатки, ягодицы, пятки должны соприкасаться со стеной;

принять правильную осанку, отойти от стены на 1-2 шага, сохраняя положение;

приседание на носках 5-6 раз, ходьба на носках в полуприседе, сохраняя осанку.

стоя у стены сделать 2-3 шага в любую сторону, расслабить последовательно шею, руки, туловище, «уронить голову», «пегух клюет», «птичка крылышки поднимает, опускает».

Ходьба перекатом с пятки на носок, руки на поясе (30-60 с). Ходьба «гусиным шагом». Бег в среднем темпе.

#### Общеразвивающие упражнения:

И.п. - лежа на животе, руки в стороны. Приподнять голову и плечи, лопатки соединить, удерживать «ласточка сидит»;

И.п. - то же. Приподнять голову и плечи, медленно перевести руки вверх, в стороны и к плечам, ласточка летит;

И.п. - то же. Поднять голову и плечи. Руки в стороны (назад). Сжимать и разжимать пальцы «ласточка зовет к себе маленьких птенчиков»;

«Любопытная мартышка» - и.п.: лежа на животе, руки соединены за спиной, живот и ноги плотно прижаты к полу. Выгнув грудь, дети (мартышки) с любопытством смотрит вперед и по сторонам. Следит за тем, чтобы двигалась только голова.

«Утята шагают к реке». И. п. – сидя, согнув ноги, руки в упоре сзади.

Утка ходит вразвалочку - спотыкалочку». И.п. – сидя, согнув ноги, руки в упоре сзади. 1-2 – поднимая внутренние своды, опереться на наружные края стоп. 3-4 – и. п.

«Утята учатся плавать». И. п. – сидя, руки в упоре сзади, носки вытянуты. Попеременное сгибание-разгибание левой и правой стоп.

«Утка крикает». И. п. – сидя, согнув ноги, руки в упоре сзади. 1-2 – отрывая пятки от пола, развести их в стороны (клюв открылся), произнести «кря-кря». 3-4 – вернуться в исходное положение.

Для мышц боковой поверхности туловища: и.п. - лежа на правом боку, правая рука вверх, левая вдоль туловища. Удерживая тело в этом положении приподнимать и опускать левую ногу. То же с другой стороны.

Упражнения стоя, сидя, лежа можно проводить с гантелями.

Ходьба на месте, не отрывая носков от пола.

Массажные дорожки, гантели, расслабляющая музыка

<p><b>Основная часть занятия.</b>  ходьба, затем бег (удерживая правильное положение туловища).  дети шагают на месте, свободно размахивая руками.  остановка с проверкой осанки (на сигнал)  ходьба с различными положениями рук:  дети ходят, руки на поясе, остановка, руки вниз, проверка осанки;  дети ходят, руки в «крылышки», руки вниз, проверка осанки;  дети ходят, руки в стороны, остановка, руки вниз, проверка осанки;  дети ходят, руки вперед, остановка, руки вниз, проверка осанки;  дети ходят, руки вверх, остановка, руки вниз, проверка осанки;  дети ходят, меняя положение рук, руки на поясе, в «крылышки», «в стороны», «вверх», «за головой», остановка, проверка осанки.  Бег в среднем темпе. Ходьба на носочках, на пяточках.  <b>Игровое упражнение «Качалочка».</b> Цель: для мышц спины, ног, гибкости.  На лесной полянке играли медвежата, смешно покачиваясь на спинке. Давайте попробуем и мы также покачаться. Лягте на спину, прижмите колени к груди и обхватите колени руками. Покачайтесь на спине вперед и назад. Когда устанете - отдохните. Повторить 3 раза.  <b>Игровое упражнение «Ракета».</b> Цель: для мышц рук, спины, живота, ног, координации. Сейчас мы будем готовить ракету к полету. Лежа на спине, плавно поднимаем ноги вверх. Упираясь руками в поясницу, поднимаем нижнюю часть туловища. Ноги тянуть вверх, выпрямляя их. Ракета готова к старту. Три, два, один - пуск! Отпускаем - ложимся на спину и отдыхаем перед следующим запуском. Повторить 3 раза.  <b>Заклочительная часть.</b> Медленный бег. Расслабление под музыку. Принять правильную осанку у стены.</p>	
<b>Комплекс № 3 (ноябрь 1-2 неделя)</b>	
<p><b>Цель:</b> формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия, укрепление «мышечного корсета».</p>	
<p><b>Подготовительная часть.</b>  принять правильную осанку стоя у стены: лопатки, ягодицы, пятки должны соприкасаться со стеной;  принять правильную осанку, отойти от стены на 1-2 шага, сохраняя положение;  принять правильную осанку у стенки, сделать два шага вперед, присесть, встать. Вновь принять правильную осанку.  Ходьба на наружных краях стоп (в среднем темпе, до 2-3 мин). Легкий бег на носочках (1-1,5 мин).  <b>Общеразвивающие упражнения.</b>  Лечь на коврик на спину. Голова, туловище, ноги составляют прямую линию, руки прижаты к туловищу. Приподнять голову и плечи, проверить и прямое положение, которое было принято в положении лежа;  Лежа на полу в правильном положении, прижать поясничную область тела к полу. Встать, принять правильную осанку, придавая поясничной области то же положение, которое было принято в положении лежа;  И.п. - лежа на животе, подбородком на тыльной поверхности кистей, подложенных друг на друга. Перевести руки на пояс, приподнимая голову и плечи, лопатки соединить, живот не поднимать. Удерживать принятое положение по команде инструктора.  То же упражнение, но кисти рук переводить к плечам или за голову.  И.п. - то же. Приподнимая голову и плечи, медленно перевести руки вверх, в стороны и к плечам (как при плавании стилем «брасс»);  Упражнение «каток» - ребенок катает вперед - назад мяч, скалку или бутылку.  Упражнение выполняется сначала одной ногой, а затем другой.  Упражнение «мельница» - ребенок, сидя на полу с выпрямленными коленями, описывает ступнями круги в разных направлениях.</p>	<p>Массажные коврики, мячи, расслабляющая музыка</p>



<p>Упражнение «окно» - ребенок, стоя на полу, разводит и сводит выпрямленные ноги, не отрывая подошв от пола.</p> <p><b>Основная часть.</b></p> <p>Ходьба по рейке гимнастической лестницы, положенной на пол (6-8 раз). Медленная ходьба на носках по наклонной плоскости (1-2 мин). Ходьба приставным шагом по рейке гимнастической скамейки прямо и боком.</p> <p><b>Игровое упражнение «Стойкий оловянный солдатик».</b> Плышет по реке лодочка, а в ней оловянный солдатик. Вдруг подул резкий ветер, и началась качка. Но ничего не страшно оловянному солдатку. Хотите стать такими же стойкими и сильными, как оловянный солдатик? Для этого встаньте на колени, руки плотно прижмите к туловищу. Дует сильный ветер. Наклонитесь назад, как можно ниже, держите спину прямо, а потом выпрямитесь. Повторить 3 раза. А теперь можно сесть на пятки и отдохнуть. Молодцы.</p> <p><b>Игровое упражнение «Ах, ладошки, вы ладошки!»</b> - хотите быть стройными и иметь красивую осанку? Тогда встаньте прямо и, заведя руки за спину, соедините ладони. Затем, вывернув сложенные руки пальцами вверх, расположите кисти ее так, чтобы мизинцы по всей длине касались позвоночника. Локти приподнять спину выпрямить, плечи отвести назад. Удерживаем позу и повторяем: «Ах, ладошки, вы ладошки! За спиной мы спрячем вас! Это нужно для осанки, это точно! Без прикрас!». Медленно опустите руки вниз, встряхните кистями рук и спокойно вздохните.</p> <p><b>Заклочительная часть занятия.</b> Медленный бег. Расслабление под музыку. Проверка осанки.</p>	
<b>Комплекс №4 (ноябрь 3-4 неделя)</b>	
<p><b>Цель:</b> обучение самовытяжению, формирование правильной осанки, коррекция плоскостопия, укрепление «мышечного корсета».</p>	
<p><b>Подготовительная часть занятия.</b></p> <p>принять правильную осанку стоя у стены: лопатки, ягодицы, пятки должны соприкасаться со стеной;</p> <p>стоя у гимнастической стенки, принять правильную осанку, приподняться на носочки, удерживаясь в этом положении 3-4 сек. Возврат в и.п.</p> <p>принять правильную осанку в положении стоя. Ходьба по залу с остановками, с сохранением правильной осанки. Ходьба на наружных краях стоп, «гусиным шагом» (в среднем темпе, до 2-3 мин). Легкий бег на носочках (1-1,5 мин).</p> <p><b>Общеразвивающие упражнения.</b></p> <p>И.п. - лежа на полу, на животе. Руки под подбородком. Поочередное поднятие выпрямленных ног с удержанием их до 3-5 счетов.</p> <p>И.п. - то же. Поднять правую ногу, присоединить левую. Держать в таком положении до счета «5», опустить правую, затем левую.</p> <p>И.п. - то же. Приподнимая голову и плечи, медленно перевести руки вверх, в стороны и к плечам или за голову.</p> <p>Упражнение «хождение на пятках» - ребенок ходит на пятках, не касаясь пола пальцами и подошвой.</p> <p>Упражнение «кораблик» - ребенок, сидя на полу с согнутыми коленями и прижимая подошвы ног к друг другу, постепенно старается выпрямить колени до тех пор, пока пальцы и пятки ног могут быть прижаты друг к другу (стараясь придать ступням форму кораблика).</p> <p>Упражнение «художник». Ребенок, сидя на полу с согнутыми коленями, карандашом, зажатый пальцами ноги, рисует на листе бумаги различные фигуры, придерживая лист другой ногой. Упражнение выполняется сначала одной ногой, а затем другой.</p> <p>И.п. - ребенок стоит прямо, стопы параллельно, руки на поясе: подняться макушкой вверх, растягивая позвоночник и не отрывая пятки от пола, ладонями упираясь в тазовые кости. Расслабиться, но спину не сгибать. Поднять руки вверх (можно сцепить пальцы в замок), потянуться вверх руками и</p>	<p>Массажные коврики, расслабляющая музыка, чистый лист бумаги А4, балансиры</p>

<p>макушкой, пятки от пола не отрывать. Вернуться в и.п., не сгибая спины.</p> <p><b>Основная часть занятия. Упражнения.</b></p> <p>«<b>Растягивание пружины</b>». Согнуть руки перед грудью, сжав пальцы в кулак и подняв локотки в стороны; имитируя растягивание пружины, энергично отводить плечи назад, сводя локотки.</p> <p>«<b>Зайчик</b>». Низко присесть на всей ступне, сгибая руки к плечам, ладонями вперед, прижимая локти к туловищу и сводя лопатки.</p> <p>«<b>Лыжник</b>». Присесть на всей ступне, наклоняясь вперед и отводя руки назад, подражая движениям лыжника при отталкивании палками. Упражнения на балансирах. Игры на расслабления мышц, формирование правильной осанки и профилактику плоскостопия. Релаксация.</p> <p><b>Подвижные игры</b></p> <p>Кто больше поднимет предметов, зажав их пальцами ног (1-1,5 мин).</p> <p>Кто быстрее пальцами ног соберет коврик в складки (по 4-5 раз).</p> <p>«<b>Великаны и гномы</b>» – ходьба на четвереньках (2-3 раза).</p> <p><b>Заключительная часть занятия.</b> Легкий бег на носках (до 1 мин), ходьба на носках с высоким подниманием бедра (в среднем темпе, до 1-1,5 мин). Дыхательные упражнения.</p>	
<p><b>Комплекс №5 (декабрь 1-2 недели)</b></p>	
<p><b>Цель:</b> обучение самовытяжению, формирование правильной осанки, коррекция плоскостопия, укрепление «мышечного корсета».</p>	
<p><b>Подготовительная часть занятия.</b></p> <p>Принять правильную осанку у стены, отойти на 2 шага, присесть, встать, принять правильную осанку.</p> <p>Медленный бег высоко поднимая колени, бег спиной вперед. Ходьба на наружных краях стоп (в среднем темпе, до 2-2,5 мин). Ходьба по гимнастической палке прямо и боком (до 1 мин), удерживая правильную осанку.</p> <p><b>Общеразвивающие упражнения.</b></p> <p>И. п. – сидя на полу. Сгибание и разгибание стоп (5 раз по 10 с).</p> <p>И. п. – сидя на полу. Круговое вращение стопы влево-вправо (5 раз по 10 с).</p> <p>И. п. – лежа на спине, руки лежат вдоль туловища ладонями вниз, ноги выпрямлены. Левая нога стопой скользит по правой голени. То же правой стопой по левой голени (8-10 раз).</p> <p>И. п. – стоя. Пальцами одной ноги захватывать мелкий предмет, приподнимать его и удерживать в этом положении 5-10 с.</p> <p>И. п. – лежа на спине, ноги вместе, руки вытянуты вдоль туловища ладонями вверх. 1 – согнуть правую ногу, притягивая бедро к животу; 2 – и. п.; 3-4 – то же другой ногой (восемь раз).</p> <p>И. п. – лежа на животе, руки под подбородком. 1 – вытянуть левую руку вперед, а правую назад, вдоль туловища, опустить голову и поднять корпус; 2 – и. п.; 3-4 – проделать то же, меняя положение рук (восемь раз).</p> <p>И. п. – о. с. 1 – поднять руки вперед-вверх, выпрямляя спину и поднимаясь на носки; 2 – опустить руки в стороны и вниз (пять-шесть раз).</p> <p>И. п. – ноги врозь. 1 – наклонить туловище вперед, прогибая спину и отводя вытянутые руки в стороны; 2 – и. п. При наклоне держать голову прямо (шесть раз).</p> <p>И. п. – руки на поясе. Прыжки на двух ногах, в чередовании с ходьбой (два раза по 10 прыжков).</p> <p><b>Основная часть занятия.</b></p> <p><b>Игровое упражнение «Жучок на спине».</b> И. п. – лежа на спине, руки и ноги в свободном положении. Представим, как с ветки на землю упал жучок, но упал неудачно. Оказался на спинке и пытается перевернуться на животик, чтобы уползти.</p> <p>Изображение барахтанья лапками в разные стороны. Раскачивание на спинке с боку на бок (боковая качалочка). Попытка рывком перевернуться на бок, а затем</p>	<p>Массажные коврики, ребристая наклонная доска, коврик с пуговицами</p>



<p>встать на локти и колени. Во время барахтанья не помогать головой и плечами, раскачиваться туловищем.</p> <p>В конце игры ребенка можно спросить: «Какая часть тела поддается раскачиванию легко, а какая остается неподвижной?», «Какой ты жучок?», «Что у тебя есть (лапки, крылышки, панцирь)?» «Каково твое настроение?».</p> <p>Подвижная игра «Запрещённое движение». В этой игре следует быть очень внимательным: нужно выполнять все показанные воспитателем или ребёнком упражнения за исключением запрещённого.</p> <p>Подвижная игра «Великаны и гномы». Ходьба в колонне по одному. На сигнал педагога «Великаны!» дети идут на носочках, подняв руки вверх, затем следует обычная ходьба. На следующий сигнал «Гномы!» – ходьба в полуприсяде, и так в чередовании.</p> <p><b>Заключительная часть занятия.</b> Легкий бег, расслабление под музыку.</p>	
<p><b>Комплекс № 6 (декабрь 3-4 недели)</b></p>	
<p><b>Цель:</b> обучение самовытяжению, формирование правильной осанки, коррекция плоскостопия, укрепление «мышечного корсета».</p>	
<p><b>Подготовительная часть занятия.</b></p> <p>Построение. Ходьба на носочках, «мишки», «обезьянки» – мягкая, с подпрыгиванием, ходьба, лазание по шведской стенке (обезьянки лезут на пальму), ходьба боком по канату (переход через реку по узенькому мосту). «Ходьба змейкой» Медленный бег (1-2 минуты).</p> <p>Принять правильную осанку у стены, отойти на 2 шага, присесть, встать, принять правильную осанку.</p> <p>Принять правильную осанку, приподняться на носки, удерживаясь в этом положении 3-4 секунды, вернуться в и.п. (потянуться к солнышку головой).</p> <p><b>Общеразвивающие упражнения.</b></p> <p>И.п. - лежа на животе. Приподнимая голову и плечи. Руки в стороны. Сжимая и разжимая кисти рук.</p> <p>То же, что и в 1-ом упражнении, но совершать прямыми руками круговые движения.</p> <p>И.п. - То же. Движение рук в стороны-назад, в стороны — вверх.</p> <p>И.п. – сидя, согнув ноги, руки в упоре сзади. Ходьба на месте, не отрывая носков от пола.</p> <p>И.п. – сидя, согнув ноги, руки в упоре сзади. 1-2 – поднимая внутренние своды, опереться на наружные края стоп. 3-4 – и.п.</p> <p>И.п. – сидя, согнув ноги, руки в упоре сзади. Ползающие движения стоп вперед и назад с помощью пальцев.</p> <p>И.п. – сидя, согнув ноги, руки в упоре сзади. 1-2 – отрывая пятки от пола, развести их в стороны (клов открылся), произнести «кря-кря». 3-4 – вернуться в исходное положение.</p> <p>И.п. – сидя, руки в упоре сзади, носки вытянуты. Поочередное сгибание-разгибание левой и правой стоп.</p> <p>И.п. - лежа на животе попарно друг против друга, мяч в согнутых руках перед собой. Перекатывание мяча партнеру, ловля мяча с сохранением приподнятого положения головы и плеч.</p> <p>Самовытяжение в положении сидя. И.п.: ребенок сидит на полу по-турецки, спина прямая, ладони лежат на верхней части бедер.</p> <p>Потянуться макушкой вверх, упираясь ладонями в бедра. Расслабиться, но не сгибать спину.</p> <p>Поднять руки вверх ладонями (можно сцепить пальцы в замок), потянуться макушкой вслед за руками. Расслабиться в и.п. Эти движения выполняются медленно, плавно и с удовольствием.</p> <p><b>Основная часть занятия.</b></p> <p>Прыжки на месте с небольшим продвижением вперед - бесшумно на носках (0,5-1 мин).</p>	<p>Гимнастическая стенка, кубики, гимнастические палки, массажные коврики</p>

<p>Ходьба по гимнастической палке прямо и боком (до 1 мин). Ходьба по наклонной плоскости (5–10 раз). Пружинистые перекаты с пятками на носок и наоборот из положения сидя на корточках.</p> <p>Лазание по гимнастической стенке (середина стопы ставится на рейки).</p> <p>Игровое упражнение «Кто быстрее». Дети стоят в шеренге. По сигналу стараются схватить пальцами ног скомканную бумагу и допрыгать до намеченной цели.</p> <p>Игровое упражнение «Носильщик». Подняв кубик (мячик, мешочек) двумя ногами, перенести его вправо, положить на пол. Вернуть кубик в исходное положение. Затем перенести кубик в левую сторону и вернуть его в исходное положение.</p> <p><b>Заключительная часть занятия.</b> Дыхательные упражнения. Медленный бег. Ходьба на носочках, на пятках, на наружных краях стоп, на внутренних краях стоп.</p>	
<p><b>Комплекс № 7 (январь 1-2 неделя)</b></p>	
<p><b>Цель:</b> укрепления мышц рук и плечевого пояса, формирование правильной осанки, профилактика плоскостопия.</p>	
<p><b>Подготовительная часть занятия.</b></p> <p>Принять правильную осанку стоя у стены: - с открытыми глазами; постоять и запомнить свои ощущения с закрытыми глазами (1 мин).</p> <p>принять правильную осанку, отойти от стены на 1-2 шага, сохраняя положение; приседание на носках 8 - 12 раз, ходьба на носках в полуприседе, сохраняя осанку.</p> <p>Ходьба на пятках, переступая через кубики на полу (0,5 мин). Лёгкий бег на носочках (0,5 мин). Ходьба по гимнастической палке вдоль и поперёк, руки в сторону.</p> <p><b>Общеразвивающие упражнения.</b></p> <p>И. п. – сидя на скамейке. Катание ногой маленького мяча (по 10–15 с каждой ногой).</p> <p>И. п. – сидя на скамейке. Подтягивание пальцами ног дорожки с грузом весом 500 г (до 2 раз).</p> <p>И. п. – сидя на скамейке. Захватывание мяча и других предметов стопами ног и бросание (8–10 раз).</p> <p>И. п. – сидя на скамейке. Захватывание пальцами ног карандашей и перекалывание их с места на место (30–40 с).</p> <p>И.п.- стоя, палка внизу в руках. Поднять палку прямыми руками вверх, выпрямляя спину; опустить палку вниз.</p> <p>Согнуть руки перед грудью, сжав пальцы в кулак и подняв локотки в стороны; имитируя растягивание пружины, энергично отводить плечи назад, сводя локотки.</p> <p>Согнуть руки, прижимая локти к туловищу, оттягивая плечи назад и сводя лопатки; опустить руки вниз.</p> <p>Делать хлопки ладонями за спиной и над головой, не сгибая рук.</p> <p>«Зайчик». Низко приседать на всей ступне, сгибая руки к плечам, ладонями вперед, прижимая локти к туловищу и сводя лопатки.</p> <p>«Лыжник». Приседать на всей ступне, наклоняясь вперед и отводя руки назад, подражая движениям лыжника при отталкивании палками.</p> <p><b>Основная часть занятия.</b></p> <p>Игровое упражнение «Танец на канате» - положить на пол канат и попробовать пройти по нему, удерживая равновесие. Развести руки в стороны и сделать вид, что танцуете на проволоке. Поставить одну ступню перед другой, колени сгибать нельзя. Ни в коем случае не ставить ногу рядом с линией, а то упадете.</p> <p>Игровое упражнение «Играйте в мяч ногами» - два ребенка садятся на пол один против другого и слегка откинувшись назад, опираются на руки. Потом они берут малые мячи и начинают перебрасываться ими. Не беря мяч в руки!!!</p> <p>Игровое упражнение «Паровозик» - сидя, ноги слегка согнуты в коленях, а руки в</p>	<p>Гимнастическая скамейка, гимнастическая палка, массажные коврики, маленькие мячи, карандаши для захватывания и перекалывания, канат</p>



<p>локтях, приподнимая их к туловищу. Поехали! Двигаемся по полу вперед, помогая только ногами. Руками делаем круговые движения, имитируя движение колес. Остановитесь и поехали также дальше.</p> <p>Подвижная игра «Жуки» - по сигналу инструктора: «Жуки полетели!» - все дети разбегаются по всему залу врассыпную. На сигнал «Жуки отдыхают» - дети бегут к черте, отмеченной по краю зала, и присаживаются на корточки.</p> <p><b>Заключительная часть занятия.</b> Медленный бег. Расслабление под музыку.</p>	
<p><b>Комплекс № 8 (январь 3-4 недели)</b></p>	
<p><b>Цель:</b> формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия. Самомассаж. Укрепление мышц, образующих свод стопы, рук, спины, живота. Упражнения для расслабления мышц.</p>	
<p><b>Подготовительная часть занятия.</b></p> <p>Принять правильную осанку, присесть, разводя колени в стороны и сохраняя прямое положение головы и позвоночника. Медленно встать, принять и.п.</p> <p>Ходьба друг за другом на носках, на пятках, на внешней и внутренней стороне стопы, с выполнением заданий (стойка на одной ноге – руки на поясе, два-три прыжка на одной ноге и т. д.). Бег в колонне по одному, с высоким подниманием колен, «листочкой» (одна кисть – к подбородку, другая – к копчику). Ходьба, построение в звенья.</p> <p><b>Общеразвивающие упражнения.</b></p> <p>И. п. – стоя, с сомкнутыми носками, руки на поясе. Поднять пальцы ног вверх, вернуться в исходное положение (10–15 раз).</p> <p>И. п. – стоя, носки вместе, пятки врозь. Подняться на носки, вернуться в исходное положение (10–15 раз).</p> <p>И. п. – стоя, ноги на ширине плеч, руки в стороны. Присесть на всей ступне, вернуться в исходное положение (6–8 раз).</p> <p>И. п. – стоя, правая нога перед левой (след в след). Подняться на носки, вернуться в исходное положение (8–10 раз).</p> <p>И. п. – сидя на стуле. Сгибание и разгибание стоп (5 раз по 10 с).</p> <p>И. п. – сидя на стуле, одна нога на колени другой. Круговое вращение стопы влево-вправо (5 раз по 10 с).</p> <p>И. п. – лежа на спине, руки лежат вдоль туловища ладонями вниз, ноги выпрямлены. Левая нога стопой скользит по правой голени. То же правой стопой по левой голени (8–10 раз).</p> <p>И. п. – сидя на стульчике, пальцами ног собрать ткань, лежащую на полу в складку (гармошку) (6–8 раз).</p> <p>И. п. – сидя на стульчике. Сгибание и разгибание ног в коленях с зажатием между стопами мяч (8 раз).</p> <p><b>Основная часть занятия.</b></p> <p><b>Игровое упражнение «Катание на морском коньке»</b> - дети лягте на спину! Представьте себе ровную водную гладь. Вдруг над водой появляется голова морского конька и всадника. Одновременным встречным движением рук и ног садьте в «угол». Наши ноги — это морские коньки, а мы всадники. Немного прокатились и погрузились в воду: легли на спину и расслабились. Повторить 3-4 раза.</p> <p><b>Игровое упражнение «Растяжка ног»</b> - сидя, согнуть правую ногу и взяться за ступню. Попробуйте полностью выпрямить ногу, не теряя равновесия. Так же повторить с левой ногой, или с двумя ногами.</p> <p><b>Малоподвижная игра «Змея»</b> - дети стоят по кругу. Инструктор произносит слова: «Я — змея без хвоста». Подходит к кому-либо из детей и: «(имя ребенка), хочешь быть моим хвостом?». Если ребенок отвечает утвердительно, инструктор приглашает проползти на четвереньках между его ног и встать сзади него, широко расставив ноги. Инструктор держит его за руки. И так далее повторяет каждый ребенок. Дети ползут на четвереньках между ног инструктора и ног детей,</p>	<p>Гимнастические палки, канат, обручи, массажные коврики, расслабляющая музыка, маленький мяч</p>



<p>положив руки на плечи предыдущего ребенка. Затем инструктор с длинным «хвостом» идет по залу — это ползет «змея».</p> <p><b>Заключительная часть занятия.</b> Медленная ходьба. Дыхательные упражнения.</p>	
<p><b>Комплекс № 9 (февраль 1-2 неделя)</b></p>	
<p><b>Цель:</b> формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия. Самомассаж. Развитие силы. Упражнения для расслабления мышц.</p>	
<p><b>Подготовительная часть занятия.</b></p> <p>Принять правильную осанку стоя у стены: с открытыми глазами; постоять и запомнить свои ощущения с закрытыми глазами (1 мин). принять правильную осанку, отойти от стены на 1-2 шага, сохраняя положение; приседание на носках 8 - 12 раз, ходьба на носках в полуприседе, сохраняя осанку.</p> <p>Ходьба друг за другом на носках, на пятках, имитация ходьбы на лыжах (звук «м-м-м»), по диагонали. Бег друг за другом с поворотом по сигналу. Ходьба. Построение с палками в зензья.</p> <p><b>Общеразвивающие упражнения.</b></p> <p>«Матрешки». «Мы веселые матрешки, на ногах у нас сапожки». И. п. – стоя ноги вместе, руки на пояс. 1 – правую вперед на пятку, 2-3 – покачать носком вправо-влево, 4 – приставляя правую, исходное положение, 5-8 – то же с левой ноги.</p> <p>«Красные сапожки, резвые ножки». И. п. – стоя ноги вместе, руки на пояс, 1 – правую вперед – в сторону на пятку, 2 – правую на носок, 3 – правую на пятку, 4 – с притопом приставляя правую, исходное положение, 5-8 – то же с левой ноги.</p> <p>«Танец каблучков». И. п. – стоя ноги вместе, руки на пояс, 1-2 – поочередно шаг правой, затем левой вперед на пятку, руки в стороны ладонями вверх, 3-4 – поочередно шаг правой, затем левой назад на носок, руки на пояс.</p> <p>«Гармошка». И. п. – стоя пятки вместе, носки врозь, руки на пояс, 1 – слегка приподнять пятку правой и носок левой и скользящим движением перевести вправо, 2 – опуская пятку правой и носок левой на пол, стойка носки вместе, пятки врозь, 3 – слегка приподнять носок правой и пятку левой и скользящим движением перевести вправо, 4 – опуская носок правой и пятку левой на пол, исходное положение, 5-8 – то же, что 1-4, 1-8 – то же, передвигаясь влево.</p> <p>«Велосипедист». Лежа на спине, подняв ноги, попеременно сгибать и разгибать их, подражая движениям ног велосипедиста.</p> <p>«Лодочка». Лежа на груди, прогибаться в спине, отводя голову и руки назад.</p> <p>«Лягушонки». Лежа на груди, прогибаться в спине, отводя голову назад, сгибая руки к плечам и сводя лопатки.</p> <p>Прогибание спины. Лежа на груди, прогибаться в спине, поднимая голову и отводя обруч за лопатки.</p> <p>«Рыбка». Лежа на груди, прогибаться в спине, поднимая вытянутые руки и ноги вверх.</p> <p><b>Основная часть занятия.</b></p> <p>Игровое упражнение «Двигайте ступней» - сесть на стул или на пол. «Познакомьте» друг с другом пятку и пальцы правой ноги. Пальцы остаются на месте, а пятку подвиньте вперед по направлению к пальцам. Пальцы отодвинутся. Снова приблизьте пятку — и пальцы снова убегут. В результате ступня начнет двигаться волнообразно. Теперь выполните упражнение в обратную сторону — подожмите пальцы, но на этот раз сдвинется пятка. То же с левой ногой.</p> <p>Игровое упражнение «Катание мяча» - сесть на пол и поставить ступни на малый мяч. Затем катать мячик то к носку, то к пятке. Это очень хороший массаж для ног. Ноги время от времени нужно менять.</p> <p>Игровое упражнение «Достань мяч» - сидеть на пол, ноги врозь, спина прямая. Представьте, что в руках у вас мяч. «Понграйте» с ним. Вдруг мяч укатился. Достаньте его, не сдвигаясь с места, а только наклонившись вперед. Старайтесь не сгибать ноги. Повторить 3-4 раза.</p> <p>Подвижная игра «Зайцы и волк». Дети - «зайцы» прячутся за линию. В стороне</p>	<p>Массажные коврики, маленький мяч, расслабляющая музыка</p>



<p>прячется «волк», «Зайцы» выбегают на полянку, резвятся. По сигналу инструктора: «Волк идет!» - «зайцы» убегают и прячутся за линию. В игре можно использовать слова: скачут зайцы: «скок, скок, скок на зеленый на лужок. Травку щиплют, кушают, осторожно слушают: не идет ли волк?»</p> <p><b>Заключительная часть занятия.</b> Легкий бег. Дыхательные упражнения.</p>	
<p><b>Комплекс № 10 (февраль 3-4 неделя)</b></p>	
<p><b>Цель:</b> формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия. Укрепление мышц рук, спины, живота. Упражнения для расслабления мышц.</p>	
<p><b>Подготовительная часть занятия.</b></p> <p>принять правильную осанку, отойти от стены на 1-2 шага, сохраняя положение; принять правильную осанку у стенки, сделать два шага вперед, присесть, встать. Вновь принять правильную осанку.</p> <p>Ходьба на наружных краях стоп (в среднем темпе, до 2-3 мин). Легкий бег на носочках (1-1,5 мин). Ходьба на наружных краях стоп (2-5 минуты). Ходьба на внутренних краях стоп (2-5 минуты).</p> <p><b>Общеразвивающие упражнения.</b></p> <p>И. п. – сидя на скамейке, ноги вместе, согнуты под прямым углом. Поднимая и опуская носки, надавливая при этом пальцами на пол, имитировать подгребание мми песка (6-8 раз).</p> <p>И. п. – упор сидя. Активное сгибание стопы (по 18-20 раз).</p> <p>И. п. – упор сидя. Согнуть левую ногу и поставить на носок за коленом правой ноги. То же другой ногой (по 6-8 раз).</p> <p>И. п. – лежа на животе. Повороты голени внутрь и наружу (30-40 с).</p> <p>Прыжки на месте с небольшим продвижением вперед - бесшумно на носках (0,5-1 мин).</p> <p>И.п. - лежа на животе, подбородком на тыльной поверхности кистей, положенных друг на друга. Перевести руки на пояс, приподнимая голову и плечи, лопатки соединить, живот не поднимать. Удерживать принятое положение по команде инструктора.</p> <p>И.п. - тоже. Приподнимая голову и плечи, медленно перевести руки вверх, в стороны и к плечам (как при плавании стилем «брасс»).</p> <p>И.п. - то же. Движение рук в стороны — назад, в стороны — вверх.</p> <p>И.п. - лежа на животе, руки под подбородком. Поочередное поднимание выпрямленных ног, не отрывая таза от пола. Темп медленный.</p> <p>Самовытяжение в положении лежа. И.п.: ребенок лежит на спине, голова, туловище, ноги на одной прямой линии, руки вдоль тела.</p> <p>прижать подбородок к груди (не поднимая головы), носки потянуть на себя. Потянуться, стремясь макушкой в одну сторону, носками — в противоположную, расслабиться в и.п.</p> <p>прижать подбородок к груди, носки — на себя, потянуться сначала одной пяткой, затем другой, макушкой в это время стремиться в противоположную сторону, расслабиться в и.п.</p> <p>И. п.: ребенок лежит на животе, руки вверх, голова опирается лбом, пятки вместе, носки оттянуты.</p> <p>потянуться головой и руками в одну сторону, ногами — в противоположную, расслабиться.</p> <p><b>Основная часть занятия.</b></p> <p><b>Игровое упражнение «Лодочка»</b> - предлагаю отправиться в морское путешествие. Но сначала построим «лодочки». Ляжем на животе, руки и ноги немного разведем в стороны. Поднимите голову, руки и ноги вверх. Вот вы все - разные лодочки. Покачайтесь на волнах.</p> <p><b>Игровое упражнение «Колобок».</b> Что за странный колобок в окошке появился: постоял совсем чуток, взял и развалился! Лягте на спину, а затем сядьте, обнимая ноги руками, и уберите голову в колени. Прижмите колени к плечам и посмотрите на свои пятки. Вот вы все и колобки! Раз, две, три, четыре, пять - развалились вы</p>	<p>Массажные дорожки, кубики, расслабляющая музыка</p>



<p>опять. Вытяните ноги и лягте на спину.</p> <p><b>Игровое упражнение «Зайцы в огороде».</b> Чертится круг. Все дети стоят за ним на расстоянии полушага. Воспитатель назначает одного из играющих водящим, и тот становится внутри круга в любом месте. Дети прыгают через линию в круг. Водящий бегает в кругу, стараясь коснуться играющих, когда они находятся внутри круга. При приближении водящего все возвращается за линию. Тот из играющих, до кого дотронулся водящий, считается проигравшим. Затем выбирается новый водящий из тех детей, до кого ни разу не смогли дотронуться.</p> <p><b>Игровое упражнение «Быстро возьми».</b> Из кубиков образуется круг. Кубиков на два меньше количества играющих. Дети стоят по кругу. Педагог даёт задание: бег (прыжки галопом, поскоки, бег спиной вперёд, прыжки на одной ноге и т. д.). Педагог говорит: «Быстро возьми!». Каждый из играющих должен взять один кубик. Тот, кто остался без предмета, считается проигравшим.</p> <p><b>Заключительная часть занятия.</b> Легкий бег. Дыхательные упражнения.</p>	
<p><b>Комплекс № 11 (март 1-2 недели)</b></p>	
<p><b>Цель:</b> формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия, выполнение упражнений на растяжку, укрепление «мышечного корсета». Упражнения для расслабления мышц.</p>	
<p><b>Подготовительная часть занятия.</b></p> <p>Стой принять правильную осанку, касаясь стены или гимнастической стенки. При этом затылок, лопатки, ягодичная область, икры ног и пятки должны касаться стены.</p> <p>Принять правильную осанку, отойти от стены на 1-2 шага, сохраняя положение.</p> <p><b>Общеразвивающие упражнения.</b></p> <p>Исходное положение (И.п.) - лежа на спине, руки вдоль туловища -1-4 - повороты головы вправо -влево (2 - 3 раза, ухом коснуться пола);</p> <p>И.п. -То же. 1- 2- руки через стороны вверх, потянуться — вдох; 3-4 — и.п., расслабиться — выдох (2- 3 раза, с удовольствием потянуться).</p> <p>И.п. - то же. Кисти рук к плечам. 1- свести локти вперед — выдох, 2- локти в стороны, слегка потянуться в грудном отделе — выдох (3 раза прогибаясь, плечи приподнять от пола) средний.</p> <p>И.п. - то же, руки в стороны, ладони вверх. 1- поднять голову до касания подбородком груди, посмотреть на свои носки, носки подтянуть на себя (задержаться в этой позе на 1-2 счета) опустить голову и носки и расслабиться на 1- 2 счета. Усложнение: поднять голову, носки на себя, вытянуть руки вперед.</p> <p>«Мы веселые маляжки, на ногах у нас сапожки». И. п. – стоя ноги вместе, руки на пояс. 1 – правую вперед на пятку, 2-3 – покачать носком вправо-влево, 4 – приставляя правую, исходное положение, 5-8 – то же с левой ноги.</p> <p>«Танец каблучков» - И. п. – стоя ноги вместе, руки на пояс, 1-2 – поочередно шаг правой, затем левой вперед на пятку, руки в стороны ладонями вверх, 3-4 – поочередно шаг правой, затем левой назад на носок, руки на пояс.</p> <p>«Гармошка» - И. п. – стоя пятки вместе, носки врозь, руки на пояс, 1 – слегка приподнять пятку правой и носок левой и скользящим движением перевести вправо, 2 – опуская пятку правой и носок левой на пол, стойка носки вместе, пятки врозь, 3 – слегка приподнять носок правой и пятку левой и скользящим движением перевести вправо, 4 – опуская носок правой и пятку левой на пол, исходное положение, 5-8 – то же, что 1-4, 1-8 – то же, передвигаясь влево.</p> <p><b>Основная часть занятия.</b></p> <p>И.п: лежа на животе, голова, туловище и ноги располагаются на одной прямой линии. Руки согнуты впереди, голова лбом лежит на тыльной поверхности пальцев.</p> <p>Поднять голову, задержаться в этом положении (на 2-10 счетов) вернуться в исходное положение.</p> <p>Поднять голову и плечевой пояс, руки в «крылышки», задержаться в этом положении на счет вернуться в и.п.</p>	<p>Массажные дорожки, расслабляющая музыка</p>



<p>Поднять голову и плечевой пояс, руки в стороны, задержаться в этом положении на счет.</p> <p>Наклоны к прямым ногам (дыхание произвольное);</p> <p>Самовытяжение: - И.п.: ребенок лежит на спине, руки вдоль тела, голова, туловище, ноги — на одной прямой линии. -И.п.: ребенок лежит на спине, голова, туловище, ноги на одной прямой линии, руки вытянуты вверх. Прижать подбородок к груди (на поднимая головы), носки подтянуть на себя. Прижать подбородок к груди, носки на себя. Потянуться.</p> <p><b>Игра малой подвижности «Солнечные ванны для гусеницы»</b> - дети ложатся в один ряд на спину так, чтобы кисти каждого последующего ребенка держали голенистоны предыдущего. У первого ребенка руки подняты вверх. По первому сигналу инструктора дети одновременно перекатываются в правую сторону на живот. Второй сигнал — дети перекатываются на спину и живот. Третий сигнал — на спину, живот, спину. Все то же в левую сторону.</p> <p>При повторном проведении игры можно выполнять перекаты в каждую сторону на несколько счетов. На сколько позволяют размеры зала.</p> <p><b>Заключительная часть.</b> Медленный бег. Дыхательные упражнения. Принять правильную осанку у стены.</p>	
<p><b>Комплекс № 12 (март 3-4 недели)</b></p>	
<p><b>Цель:</b> формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия. Укрепление мышц рук, спины, живота.</p>	
<p><b>Подготовительная часть:</b></p> <p>принять правильную осанку стоя у стены: лопатки, ягодицы, пятки должны соприкоснуться со стеной;</p> <p>принять правильную осанку, отойти от стены на 1-2 шага, сохраняя положение;</p> <p>приседание на носках 8 - 12 раз, ходьба на носках в полуприседе, сохраняя осанку</p> <p>Стоя у стены сделать 2-3 шага в любую сторону, расслабить последовательно шею, руки, туловище, «уронить голову», «петух клюет», «птичка крылышки поднимает, опускает».</p> <p>Ходьба перекатом с пятки на носок, руки на поясе (30-60 с). Ходьба «гусиным шагом». Бег в среднем темпе.</p> <p><b>Общеразвивающие упражнения:</b></p> <p>И.п. - лежа на животе, руки в стороны. Приподнять голову и плечи, лопатки соединить, удержать «ласточка сидит»;</p> <p>И.п. - то же. Приподнять голову и плечи, медленно перевести руки вверх, в стороны и к плечам, ласточка летит;</p> <p>И.п. - то же. Поднять голову и плечи. Руки в стороны (назад). Сжимать и разжимать пальцы «ласточка зовет к себе маленьких птенчиков»;</p> <p>«Любопытная мартишка» - и.п.: лежа на животе, руки соединены за спиной, живот и ноги плотно прижаты к полу. Выгнув грудь, дети (мартишки) с любопытством смотрит вперед и по сторонам. Следит за тем, чтобы двигалась только голова.</p> <p>«Утята шагают к реке». И. п. – сидя, согнув ноги, руки в упоре сзади.</p> <p>Утка ходит вразвалочку-спотыкалочку». И.п. – сидя, согнув ноги, руки в упоре сзади. 1-2 – поднимая внутренние своды, опереться на наружные края стоп. 3-4 – и. п.</p> <p>«Утята учатся плавать». И. п. – сидя, руки в упоре сзади, носки вытянуты. Попеременное сгибание-разгибание левой и правой стоп.</p> <p>«Утка крикает». И. п. – сидя, согнув ноги, руки в упоре сзади. 1-2 – отрывая пятки от пола, развести их в стороны (клюв открылся), произнести «кря-кря». 3-4 – вернуться в исходное положение.</p> <p>Для мышц боковой поверхности туловища: и.п. - лежа на правом боку, правая рука вверх, левая вдоль туловища. Удерживая тело в этом положении приподнимать и опускать левую ногу. То же с другой стороны.</p> <p>Ходьба на месте, не отрывая носков от пола. Упражнения и самомассаж в</p>	<p>Мягкие-ежки, расслабляющая музыка</p>

<p>движении с мячиками-ежиками.</p> <p><b>Основная часть.</b>  ходьба, затем бег (удерживая правильное положение туловища).  дети шагают на месте, свободно размахивая руками.  остановка с проверкой осанки (на сигнал)  ходьба с различными положениями рук:  дети ходят, руки на поясе, остановка, руки вниз, проверка осанки;  дети ходят, руки в «крылышки», руки вниз, проверка осанки;  дети ходят, руки в стороны, остановка, руки вниз, проверка осанки;  дети ходят, руки вперед, остановка, руки вниз, проверка осанки;  дети ходят, руки вверх, остановка, руки вниз, проверка осанки;  дети ходят, меняя положение рук, руки на поясе, в «крылышки», «в стороны», «вверх», «за головой», остановка, проверка осанки.  Бег в среднем темпе.  Игровое упражнение «Качалочка». На лесной полянке играли медвежата, смешно покачиваясь на спинке. Давайте попробуем и мы также покачаться. Лягте на спину, прижмите колени к груди и обхватите колени руками. Покачайтесь на спине вперед и назад. Когда устанете — отдохните. Повторить 3 раза.  Игровое упражнение «Ракета». Сейчас мы будем готовить ракету к полету. Лежа на спине, плавно поднимаем ноги вверх. Упираемся руками в поясницу, поднимаем нижнюю часть туловища. Ноги тянуть вверх, выпрямляя их. Ракета готова к старту. Три, два, один — пуск! Отпускаем — ложимся на спину и отдыхаем перед следующим запуском. Повторить 3 раза.  Подвижная игра «Тише едешь — дальше будешь!» - дети стоят в шеренге, ведущий становится впереди них на некотором расстоянии. Инструктор говорит: «Тише едешь дальше — дальше будешь!». В это время дети идут вперед. Сигнал «Стоп!», дети останавливаются и проверяют осанку. Те, у кого неправильная осанка - возвращаются на исходную позицию. Игра продолжается 3-4 раза.  <b>Заключительная часть.</b> Медленный бег. Расслабление под музыку. Принять правильную осанку у стены.</p>	
<b>Комплекс № 13 (апрель 1-2 недели)</b>	
<p><b>Цель:</b> формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия. Укрепление мышц образующих свод стопы, рук, спины, живота.</p>	
<p><b>Подготовительная часть занятия.</b>  принять правильную осанку, отойти от стены на 1-2 шага, сохраняя положение;  приседание на носках 8 - 12 раз, ходьба на носках в полуприседе, сохраняя осанку;  стоя у стены сделать 2-3 шага в любую сторону, расслабить последовательно шею, руки, туловище, «уронить голову», «плетух кивок», «птичка крылышки поднимает, опускает».</p> <p><b>Общеразвивающие упражнения.</b>  Лечь на коврик на спину. Голова, туловище, ноги составляют прямую линию, руки прижаты к туловищу. Приподнять голову и плечи, проверить прямое положение, которое было принято в положении лежа;  Лежа на полу в правильном положении, прижать поясничную область тела к полу.  Встать, принять правильную осанку, придавая поясничной области то же положение, которое было принято в положение лежа;  И.п. - лежа на животе, подбородком на тыльной поверхности кистей, подложенных друг на друга. Перевести руки на пояс, приподнимая голову и плечи, лопатки соединить, живот не поднимать. Удерживать принятое положение по команде инструктора.  То же упражнение, но кисти рук переводить к плечам или за голову.  И.п. - то же. Приподнимая голову и плечи, медленно перевести руки вверх, в стороны и к плечам (как при плавании стилем «брасс»);  Упражнение «киток» - ребенок катает вперед — назад мяч, скалку или бутылку.  Упражнение выполняется сначала одной ногой, а затем другой.</p>	<p>Массажные коврики, гимнастическая лестница, расслабляющая музыка</p>



<p>Упражнение «мельница» - ребенок, сидя на полу с выпрямленными коленями, описывает ступнями круги в разных направлениях.</p> <p>Упражнение «окно» - ребенок, стоя на полу, разводит и сводит выпрямленные ноги, не отрывая подошв от пола.</p> <p><b>Основная часть.</b></p> <p>Ходьба по рейке гимнастической лестницы, положенной на пол (6–8 раз).</p> <p>Медленная ходьба на носках по наклонной плоскости (1–2 мин).</p> <p>Ходьба приставным шагом по рейке гимнастической скамейки прямо и боком.</p> <p><b>Игровое упражнение «Стойкий оловянный солдатик».</b> Плышет по реке лодочка, а в ней оловянный солдатик. Вдруг подул резкий ветер, и началась качка. Но ничего не страшно оловянному солдатку. Хотите стать такими же стойкими и сильными, как оловянный солдатик? Для этого встаньте на колени, руки плотно прижмите к туловищу. Дует сильный ветер. Наклонитесь назад, как можно ниже, держите спину прямо, а потом выпрямитесь. Повторить 3 раза. А теперь можно сесть на пятки и отдохнуть. Молодцы.</p> <p><b>Игровое упражнение «Ах, ладошки, вы ладошки!»</b> - хотите быть стройными и иметь красивую осанку? Тогда встаньте прямо и, заведя руки за спину, соедините ладони. Затем, вывернув сложенные руки пальцами вверх, расположите кисти так, чтобы мизинцы по всей длине касались позвоночника. Локти приподнять спину выпрямить, выпрямить, плечи отвести назад. Удерживаем позу и повторяем: «Ах, ладошки, вы ладошки! За спиной мы спрячем вас! Это нужно для осанки, это точно! Без прикрас!». Медленно опустите руки вниз, встряхните кистями рук и спокойно вдохните.</p> <p><b>Заключительная часть занятия.</b> Медленный бег. Расслабление под музыку. Проверка осанки. выпрямить, плечи отвести назад. Удерживаем позу и повторяем: «Ах, ладошки, вы ладошки! За спиной мы спрячем вас! Это нужно для осанки, это точно! Без прикрас!». Медленно опустите руки вниз, встряхните кистями рук и спокойно вдохните.</p>	
<p><b>Комплекс № 14 (апрель 3-4 неделя)</b></p>	
<p><b>Цель:</b> обучение самовытяжению, формирование правильной осанки, коррекция плоскостопия, укрепление «мышечного корсета».</p>	
<p><b>Подготовительная часть занятия.</b></p> <p>принять правильную осанку стоя у стены: лопатки, ягодицы, пятки должны соприкасаться со стеной;</p> <p>стоя у гимнастической стенки, принять правильную осанку, приподняться на носочки, удерживаясь в этом положении 3–4 сек. Возврат в и.п.</p> <p>Принять правильную осанку в положение стоя. Ходьба по залу с остановками, с сохранением правильной осанки. Ходьба на наружных краях стоп, «гусиным шагом» (в среднем темпе, до 2–3 мин). Легкий бег на носочках (1–1,5 мин).</p> <p><b>Общеразвивающие упражнения.</b></p> <p>И.п. - лежа на полу, на животе. Руки под подбородком. Поочередное поднятие выпрямленных ног с удержанием их до 3–5 счетов.</p> <p>И.п. - то же. Поднять правую ногу, присоединить левую. Держать в таком положении до счета «5», опустить правую, затем левую.</p> <p>И.п. - то же. Приподнимая голову и плечи, медленно перевести руки вверх, в стороны и к плечам или за голову.</p> <p>Упражнение «хождение на пятках» - ребенок ходит на пятках, не касаясь пола пальцами и подошвой.</p> <p>Упражнение «кораблик». Ребенок, сидя на полу с согнутыми коленями и прижимая подошвы ног друг другу, постепенно старается выпрямить колени до тех пор, пока пальцы и пятки ног могут быть прижаты друг к другу (стараясь придать ступням форму кораблика).</p> <p>Упражнение «художник». Ребенок, сидя на полу с согнутыми коленями, карандашом, зажатым пальцами ноги, рисует на листе бумаги различные фигуры,</p>	<p>Массажные коврики, расслабляющая музыка</p>

<p>придерживая лист другой ногой. Упражнение выполняется сначала одной ногой, а затем другой.</p> <p>И.п. - ребенок стоит прямо, стопы параллельно, руки на поясе, подняться макушкой вверх, растягивая позвоночник и не отрывая пятки от пола, ладонями упираясь в тазовые кости. Расслабиться, но спину не сгибать.</p> <p>поднять руки вверх (можно сцепить пальцы в замок), потянуться вверх руками и макушкой, пятки от пола не отрывать. Вернуться в и.п., не сгибая спины.</p> <p><b>Основная часть занятия.</b></p> <p>Упражнения.</p> <p>«Растягивание пружины». Согнуть руки перед грудью, сжав пальцы в кулак и подняв локотки в стороны; имитируя растягивание пружины, энергично отводить плечи назад, сводя локотки.</p> <p>«Зайчик». Низко присесть на всей ступне, сгибая руки к плечам, ладонями вперед, прижимая локти к туловищу и сводя лопатки.</p> <p>«Лыжник». Присесть на всей ступне, наклоняясь вперед и отводя руки назад, подражая движениям лыжника при отталкивании палками.</p> <p>Подвижные игры.</p> <p>Кто больше поднимет предметов, зажав их пальцами ног (1-1,5 мин).</p> <p>Кто быстрее пальцами ног соберет коврик в складки (по 4-5 раз).</p> <p>«Великаны и гномы» – ходьба на четвереньках (2-3 раза).</p> <p><b>Заключительная часть занятия.</b> Легкий бег на носках (до 1 мин), ходьба на носках с высоким подниманием бедра (в среднем темпе, до 1-1,5 мин).</p> <p>Дыхательные упражнения.</p>	
<b>Комплекс № 15 (май 1-2 недели)</b>	
<p><b>Цель:</b> формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия. Самомассаж. Развитие силы. Упражнения для расслабления мышц.</p>	
<p><b>Подготовительная часть занятия.</b></p> <p>Принять правильную осанку стоя у стены: лопатки, ягодицы, пятки должны соприкасаться со стеной;</p> <p>стоя у гимнастической стенки, принять правильную осанку, приподняться на носочки, удерживаясь в этом положении 3-4 сек. Возврат в и.п.</p> <p>Принять правильную осанку в положении стоя. Ходьба по залу с остановками, с сохранением правильной осанки. Ходьба на наружных краях стоп, «гусиным шагом» (в среднем темпе, до 2-3 мин). Легкий бег на носочках (1-1,5 мин).</p> <p><b>Общеразвивающие упражнения.</b></p> <p>И. п. – сидя на стуле, ноги вместе, согнуты под прямым углом. Поднимая и опуская носки, надавливая при этом пальцами на пол, имитировать подгребание ими песка (6-8 раз).</p> <p>И. п. – упор сидя. Активное сгибание стопы (по 18-20 раз).</p> <p>И. п. – упор сидя. Согнуть левую ногу и поставить на носок за коленом правой ноги. То же другой ногой (по 6-8 раз).</p> <p>И. п. – лежа на животе. Повороты голени внутрь и наружу (30-40 с).</p> <p>Сидя на полу, ноги согнуты в коленях, колени слегка разведены, подошвы прижаты одна к другой (в форме «кораблика»). Постепенно выпрямлять ноги до тех пор, пока есть возможность держать прижатыми друг к другу и пальцы, и пятки.</p> <p>И. п. – о. с. 1 – поставить руки на пояс, отведя плечи назад и вниз, подняться на носки – глубокий вдох; 2 – опустить голову вниз, расслабить плечевой пояс и руки, выдох – и. п. (десять раз).</p> <p>И. п. – ноги на ширине плеч. 1 – повернуть туловище влево; 2 – наклонить туловище к правой ноге, отводя руки в стороны; 3 – и. п. То же в другую сторону. Ноги прямые (десять раз).</p> <p>И. п. – ноги на ширине плеч. 1 – повернуть туловище влево; 2 – наклонить туловище к правой ноге, отводя руки в стороны; 3 – и. п. То же в другую сторону. Ноги прямые (десять раз).</p>	<p>Массажные коврики, расслабляющая музыка, маленький мяч, гимнастическая лестница.</p>



И. п. – о. с. 1 – отвести прямые руки в стороны, сводя лопатки (вдох); 2 – и. п. (выдох) (восемь-десять раз).

И. п. – лежа на спине, руки согнуты, ладони под головой. 1 – поднять вытянутые ноги вверх до прямого угла; 2 – развести их широко в стороны; 3 – и. п. (восемь раз).

И. п. – о. с. Прыжки ноги врозь – ноги вместе в чередовании с ходьбой (два раза по десять прыжков).

**Основная часть занятия.**

**Игровое упражнение «Кто там?».** И. п. – сидя на стульчике со спинкой. Ребенок садится на стульчик так, чтобы спинка стульчика была сбоку. Обеими руками он держится за спинку (по центру), локти опущены вниз. Бедром плотно прижимается к спине стульчика по всей ее ширине. Стопы вместе. На вопрос «кто там?» ребенок поворачивается всем туловищем вдоль спинки стульчика, помогая напряжением бедра и рук и пытаясь как можно больше развернуться спиной и головой, чтобы увидеть, «кто там». Вернуться в исходное положение (3–4 раза). То же самое упражнение, только ребенок садится к спинке стульчика другим боком (при этом снимается напряжение в нижних отделах позвоночника). В конце игры ребенка спрашивают: «Как ты чувствовал свой позвоночник; в какой части спины было напряжение; что изменилось после поворота?».

**Игровое упражнение «Попурри».**

заклав мячик между ногами, медленно идти, стараясь не уронить его.

сидя на полу, опереться руками в пол и стараться как можно выше поднять ногами мяч.

положить на пол палку и пройти по ней боком, заложив руки за голову.

поднять пальцем ног с пола носовой платок.

вращать на полу мяч ногой.

сидя, брать пальцами ног разбросанные по полу карандаши.

**Подвижная игра «Зайцы в огороде».** Чертится круг. Все дети стоят за ним на расстоянии полушага. Воспитатель назначает одного из играющих водящим, и тот становится внутри круга в любом месте. Дети прыгают через линию в круг. Водящий бегает в кругу, стараясь коснуться играющих, когда они находятся внутри круга. При приближении водящего все возвращаются за линию. Тот из играющих, до кого дотронулся водящий, считается проигравшим. Затем выбирается новый водящий из тех детей, до кого ни разу не смогли дотронуться.

**Заключительная часть занятия.** Спокойная ходьба. Расслабление под музыку.

**Картотека подвижных игр**  
**Подвижные игры с фитболом**

**Цель:** формировать навыки правильной осанки, укреплять мышечную систему, упражнять в правильной постановке стоп при ходьбе, укреплять мышцы и связки стоп с целью предупреждения плоскостопия, воспитывать сознательное отношение к правильной осанке.

**Этапы обучения упражнениям на фитболах**

**1 этап.**

**Основные задачи:**

Дать представления о форме и физических свойствах фитбола.

Обучить правильной посадке на фитболе.

Учить базовым положениям при выполнении упражнений в партере (сидя, лежа, в приседе).

Организационно-методические указания: фитбол-игры или игровые упражнения, 5-8 упражнений с фитболом, игровые упражнения в виде эстафет. Занимающиеся с фитболами должны находиться на расстоянии 1-1,5 м друг от друга и от выступающих предметов в зале. Темп и продолжительность упражнений индивидуальны для каждого ребёнка.

**2 этап.**

**Основные задачи:**

1. Научить сохранению правильной осанки при выполнении упражнений для рук и ног в сочетании с покачиваниями на фитболе.

2. Научить сохранению правильной осанки при уменьшении площади опоры (тренировка равновесия и координации).

3. Обучить ребенка упражнениям на сохранение равновесия с различными положениями на фитболе.

4. Научить выполнению упражнений в расслаблении мышц на фитболе.

Организационно-методические указания: при выполнении упражнений в сочетании с колебательными покачиваниями на фитболе необходимо контролировать постоянный контакт с поверхностью фитбола. Можно использовать музыкально-ритмические композиции с различными перестроениями.

**3 этап.**

**Основные задачи:**

1. Научить выполнению комплекса ОРУ с использованием фитбола в едином для всей группы темпе.

2. Научить выполнению упражнений на растягивание с использованием фитбола. Совершенствовать качество выполнения упражнений в равновесии.

**«Паровозик»**

Дети садятся на фитболы друг за другом и первый ребёнок или педагог исполняет роль машиниста. Он «везёт» ребят по залу в разных направлениях. Дети, подпрыгивая, передвигаются друг за другом, подталкивая свой мяч руками.

**«Гусеница»**

Дети садятся на фитболы друг за другом и представляют, что руки – это ножки гусеницы, которая лежит на спине. Первому ребенку дают в руки фитбол и он, прогнувшись назад, передаёт мяч следующему ребенку. Когда мяч дойдет до последнего игрока его начинают передавать обратно.

**«Быстрый и ловкий»**



Фитболы (на один меньше чем детей) лежат по кругу. Под весёлую мелодию дети ходят вокруг мячей. Как только прекратится музыка, нужно быстро сесть на мяч. Кому не хватило мяча, выбывает из игры. Один мяч убирается, и игра продолжается, так происходит до тех пор, пока не останется один игрок (победитель).

### **Игры для профилактики плоскостопия**

#### **Эстафета «Загрузи машину»**

Оборудование: машины, палочки, карандаши, фломастеры. Дети стоят босиком, руки на поясе, спина прямая, пальцами ног поочередно берут палочки и передают их друг другу по цепочке, последний складывает в машину.

**Усложненный вариант. Соревнуются две команды.**

#### **Эстафета с палочкой**

Оборудование: палочки длиной 20 см.

Дети стоят в одну линию, плечо к плечу. Первый ребенок берет пальцами ноги палочку и передает ее следующему участнику, не опуская на пол.

**Усложненный вариант. Соревнуются две команды.**

#### **Эстафета «Построим лесенку»**

Оборудование: палочки длиной 20 см. Дети стоят в шеренге, плечом к плечу. Возле первого ребенка лежит 12-18 палочек. Дети передают по одной палочке друг другу, а последний выстраивает лесенку.

#### **Эстафета с машиной**

Оборудование: машина с веревочкой. Дети стоят в шеренге, плечом к плечу. Возле первого ребенка стоит машина с веревочкой. Он пальцами ноги берет веревочку и подтягивает машину до второго ребенка, передает ее следующему, не опуская на пол.

**Усложненный вариант. Соревнуются две команды.**

#### **Игра-имитация «Перейди вброд»**

Оборудование: ящик, наполненный камешками (галька, косточки отсчет).

Дети имитируют движение мышат. Приставным шагом идут по камешкам друг за другом.

#### **«Сложи узор»**

Оборудование: то же и образец — схема-рисунок. Дети, стоя босиком, пальцами ног составляют узор по образцу и схеме.

#### **«Рисуем кистью»**

Оборудование: бумага, гуашь, кисти. Дети берут пальцами ноги кисть, набирают гуашь и рисуют солнышко (ягодку, дерево, заборчик, дом, машину и т.п.).

#### **«Поймай рыбку»**

Оборудование: таз с водой, плавающие предметы (пробки), камешки.

Методика проведения: в таз с водой опускаются камешки и пробки, дети пальцами ног «ловят рыб» (пробки) и достают со дна камешки.

#### **«Найди клад»**

Оборудование: таз с водой, мелкие камешки и любой предмет, отличающийся от камней формой и величиной. Ребенок становится в таз с водой и, перебирая камушки, ищет спрятанный предмет.

#### **«Стирка»**

Оборудование: платочки (салфетки).

На полу перед детьми платочки. Пальцами ноги дети собирают платочек в гармошку и отпускают 2 раза (стирают). Затем берут платочек за край, поднимают и опускают его (полощут) и снова собирают в гармошку (отжимают) и вешают платочек сушиться.

**Комплекс физкультурминуток, направленный на формирование и укрепление осанки**

**1. Физминутка «У меня спина прямая».**

И.п. – узкая стойка, руки за спину, сплетены в замок.

У меня спина прямая, я наклонов не боюсь (*наклон вперед*):

Выпрямляюсь, прогибаюсь, поворачиваюсь (*действия в соответствии с текстом*).

Раз, два, три, четыре, три, четыре, раз, два (*повороты туловища*)!

Я хожу с осанкой гордой, прямо голову держу (*ходьба на месте*).

Раз, два, три, четыре, три, четыре, раз, два (*повороты туловища*)!

Я могу присесть и встать, снова сесть и снова встать (*действия в соответствии с текстом*).

Наклонюсь туда-сюда! Ох, прямешенька спина (*наклоны туловища*)!

Раз, два, три, четыре, три, четыре, раз, два (*повороты туловища*)!

**2. Физминутка «Мы проверили осанку».**

И.п. – стойка руки на пояс или за спину.

Мы проверили осанку (*ходьба на носках на месте*)

И свели лопатки. Мы ходили на носках,

А потом на пятках (*ходьба на пятках*).

Мы идем, как все ребята (*ходьба на месте*),

И как мишка косолапый (*ходьба на внешнем своде стопы*).

Потом быстрее мы пойдем (*бег на месте*)

И после к бегу перейдем. (*ходьба на месте*)

**3. Физминутка «Стрекоза».**

Вот такая стрекоза, (*встать на носки, руки вверх через стороны*)

Как горошины, глаза. (*соединить указательный и большой пальцы обеих рук в круг, приставить к глазам («очки»), повороты в стороны*)

А сама, как вертолет, (*вращения предплечьями назад-вперед с полуповоротом влево, вправо, назад, вперед, налево-направо; наклоны в стороны*)

И на травушке – роса, (*присед*)

И на кустиках роса. (*наклоны вперед, прогнувшись*)

Мы ладошки отряхнули, (*хлопки перед собой, руки поочередно вверх-вниз*)

Улетела стрекоза. (*мелькие частые движения кистями, руки в стороны*)

Попрыгунья испугалась, (*руки за голову, наклоны влево-вправо*)

Только песенка осталась. сложить рупором и «петь»: «Д-3-3-3, д-3-3-3, 3-3».

**4. Физминутка «Веселая физкультура»**

Состязание, ребятки,

Мы начнем сейчас с зарядки (*ходьба с резкими движениями рук в стороны*),

Для чего нужна зарядка? (*встать на носки, руки вверх – потянуться*)

Это вовсе не загадка –

Чтобы силу развивать (*присесть – встать, держать осанку*)

И весь день не уставать! (*наклон назад – выпрямиться*)

Если кто-то от зарядки (*бег с высоким подниманием бедра, держать осанку*)



Убегает без оглядки –  
Он не станет ничем (*повороты туловища направо – налево*)  
Настоящим силачом!

#### **Физкультминутка 5. «Щенята и котята умываются».**

Мероприятия: демонстрация двигательных навыков в игровой ситуации.

Зрительное, слуховое и сенсорное восприятие:

А щенята, как проснутся  
Очень любят потянуться,  
Обязательно зевнуть,  
Ловко хвостиком махнуть.  
А котята спинки выгнут  
И тихонько с места спрыгнут.  
Перед тем как прогуляться,  
Начинают умываться.

Методические указания: выполнять все действия вместе с детьми. Следить за изящным выполнением подражательных движений

#### **Физкультминутка 6. «Лошадка».**

Мероприятия: упражнение на стуле.

И.п.: сидя лицом к спинке стула (как на лошадке), взяться за неё, бёдра прижаты к сиденью. Поворачиваться влево и вправо до предела, возвращаясь после каждого поворота в и.п.; движения головой вверх и вниз.

Зрительное, слуховое и сенсорное восприятие:

Любопытная Варвара	Возвращаемся обратно,
Смотрит влево,	Расслабление приятно.
Смотрит вправо.	А Варвара смотрит вниз –
А потом опять вперёд –	Мышцы наши напряглись.
Тут немного отдохнёт.	Возвращаемся обратно –
А Варвара смотрит вверх,	Расслабление приятно.
Выше вверх, дальше вверх.	

Методические указания: рекомендуется выполнять в медленном темпе. Благодаря этому упражнению нервные корешки позвоночника освобождаются и расслабляются

#### **Физкультминутка 7. «Веселая зарядка»**

Мероприятия: упражнения на укрепление опорно-двигательного аппарата. После каждого наклона вернуться в и.п. Присесть на всю ступню, сохраняя вертикальное положение спины.

Зрительное, слуховое и сенсорное восприятие:

Ежик к зайке подбежал,	Упражняется в присядке.
Лаской подбодерясь:	Сели, встали, снова сели.
Я наклоны по утрам	Спинки прямо посмотрели.
Делаю без лени.	На носочки поднимаемся
Вправо, прямо,	И на пятки опускаемся.
влево, встать,	Перекат вперёд-назад.
Повторяем мы опять.	Повторяем всё подряд.
А лисёнок на зарядке	

Методические указания: выполняются вместе с воображаемыми лесными персонажами.

#### **Физкультминутка 8. «Прогулка».**

### **Зрительное, слуховое и сенсорное восприятие:**

Ходит мишка косолапый,  
Широко расставив лапы (1),  
А затем идут пингвины,  
Лап почти у них не видно (2).  
Гуси вышли на прогулку  
И идут по переулку (3).  
Подрастая, зёрнышко  
Потянулось к солнышку (4).  
И, руками сделав взмах,  
Опустили вниз их - бах!

1. Муравьи идут по веткам  
И несут покусать деткам.  
2. Гриша шёл-шёл-шёл,  
Белый гриб нашёл.  
Раз - грибок, два - грибок,  
Положил их в кузовок.  
3. Лесорубами мы стали,  
Топоры мы в руки взяли,

Методические указания: включаются дополнительные упражнения на укрепление опорно-двигательного аппарата и свода стопы. Все упражнения проводятся в движении по кругу. Следить за дыханием.

### **Физкультминутка 9. «Славная осанка».**

Мероприятия: дети выполняют движения по тексту. Зрительное, слуховое и сенсорное восприятие:

У нас славная осанка.  
Мы свели лопатки,  
Мы походим на носках,  
А потом на пятках.  
Пойдём мягко, как лисята,  
И как мишка косолапый,  
И как зайчика-трусишка,  
И как серый волк-волчишка.  
Вот свернулся ёж в клубок,  
Потому что он продрог.  
Лучик ёжика коснулся,  
Ёжик сладко потянулся.

Методические указания: следить за осанкой, акцентировать внимание на характерных образах зверей (лиса хитрая, заяц трусливый).

### **Физкультминутка 10. «Хозяйка».**

Мероприятия:

1. дети сидят на корточках, обхватив руками колени и спрятав голову;
2. медленно встают и вытягивают руки вверх;

Зрительное, слуховое и сенсорное восприятие:

В землю зёрнышко посадим –  
Очень мелкое оно.  
Но как солнышко засветит,  
Прорастёт моё зерно  
Ветер тучки пригнал  
И водички нам дал  
Вот созрело зерно  
И смололи его.  
А хозяйка из муки  
Испечёт нам пироги.

Методические указания: обратить внимание детей на возможные правильные варианты поз. Уточнить и закрепить знания о симметричных и асимметричных позах.



**Комплексы игровой оздоровительной гимнастики после дневного сна для детей старшего дошкольного возраста**

**Комплексе №1**

**1. Гимнастика в постели (2-3 мин.)**

Потягивание. И.п.- лёжа на спине. Руки поднять вверх и опустить на постель за головой, глаза закрыты. Поочередно тянуть от себя правую и левую руку, правую и левую ногу (то носком, то пяткой), можно потянуться одновременно руками, ногами, растягивая позвоночник (3-4 раза).

Игра «Зима и лето» (напряжение и расслабление мышц). И.п.- лёжа на спине, на сигнал «Зима» дети должны свернуться в клубок, изображая, что им холодно. На сигнал «Лето!» дети раскрываются, расслабляют мышцы тела, показывая, что им тепло. (3-4 раза).

Самомассаж ладоней («Зимой очень холодно, поэтому мы добудем огонь, чтобы согреться»). И.п.- сидя в постели, ноги скрестно. Быстро растереть свои ладони до появления тепла, затем тёплыми ладонями «умыть» лицо (3-4 раза).

**2. Профилактика плоскостопия (2-3 мин.)**

Ходьба босиком по корригирующим дорожкам. Ходьба на носках, пятках, на внешней стороне стопы.

И.п.- сидя на стульчиках. «Согреем наши ножки». Ноги вытянуть вперёд, сжимать и разжимать пальцы на ногах. (6-8 раз).

И.п. - сидя на стульчиках. Ноги вытянуть вперёд, тянуть ноги то носками, то пятками. (6-8раз).

И.п. - сидя на стульчиках. Ноги вытянуть вперёд и соединить, рисовать ногами в воздухе различные геометрические фигуры (круг, квадрат, треугольник) (6-8 раз).

И.п.- то же, ноги - ступнями на полу. Поднимать вверх пальцы ног, не отрывая ступни от пола (6-8 раз).

**3. Профилактика нарушений осанки (2-3 мин.)**

«У меня спина прямая» И.п. - узкая стойка, руки за спину, сцеплены в замок.

«У меня спина прямая, я наклонов не боюсь» (наклоны вперед).

«Выпрямляюсь, прогибаюсь, поворачиваюсь» (действия в соответствии с текстом).

«Раз – два - три - четыре, три - четыре – раз - два!» (повороты туловища – руки на поясе).

«Я хожу с осанкой гордой, прямо голову держу» (ходьба на месте).

«Раз, два, три, четыре, три, четыре, раз, два» (повороты туловища).

«Я могу присесть и встать, снова сесть и снова встать» (действия в соответствии с текстом).

«Наклонюсь туда- сюда! Ох, прямешенька спина!» (наклоны туловища, руки скользят по бёдрам).

**4. Водные процедуры (умывание, обливание рук прохладной водой).**

**Комплексе №2**

**1. Гимнастика в постели (2-3- мин.)**

И.п.-лёжа на спине, руки вдоль туловища. 1- Прижать подбородок к груди (не поднимая головы), носки потянуть на себя; 2- и.п. (3-4 раза).

И.п.- лёжа на животе, руки - вверх, голова опирается лбом, пятки вместе, носки оттянуты. 1- потянуться головой и руками в одну сторону, ногами в противоположную; 2- И.п. ( 3-4 раз).

Игра «Зима и лето».

И.п.: лёжа на спине. На сигнал «Зима»- дети должны свернуться в клубок, изображая, что им холодно. На сигнал «Лето!» - раскрываются, расслабляются.

### **2. Профилактика плоскостопия (2-3- мин.)**

Ходьба друг за другом ( босиком)

«На огород мы наш пойдём, овощей там наберём».

Ходьба на носках.

«Дорога коротка, узка, идём, ступая мы с носка!»

Приставной шаг боком с « пружинкой».

«По бордюру мы идём, приседаем мы на нём»

Ходьба с перекатом с пятки на носок, держа туловище прямо и глядя вперед.

«Усталые ножки, устали по дорожке».

Сидя на стуле, поднимать и опускать носки ног, не отрывая пяток от пола (6-8- раз).

«На камушек мы сели, сели, посидели».

Погладить мышцы ног и ступни.

«Ножки отдыхают, мышцы расслабляют»

### **3. Профилактика нарушений осанки (2-3 мин.)**

«Подсолнух».

Посреди двора золотая голова. И.п. - о.с. 1- поднять руки через стороны вверх, встать на носки; 2- вернуться в исходное положение.

«Морковь».

За кудрявую косу. Ее из норки я танцу. И.п.- стоя на коленях. 1- наклон вперед, руки вперед - вниз; 2- вернуться в и.п.

«Репка».

«Круглый бок, желтый бок. Сидит на грядке колобок». И.п.- с прямыми ногами, руки впереди, внизу, 1- поднять руки через стороны вверх, 2- вернуться в и.п.

«Картошка».

И зелён, и густ на грядке вырос куст. Покопай немножко - под кустом картошка. И.п. - лёжа на спине. 1- поднять руки и ноги под углом 45° вверх; 2- вернуться в и.п.

«Капуста».

Лоскуток на лоскуток - зелёная заплатка, 1- согнуть ноги в коленях вверх, руки перевести на спину; 2- вернуться в и.п.

«Пугало».

Кто стоит на палке, с бороною из мочалки, ветер дует - он шумит,

Ногами дёргает, скрипит».

Прыжки на двух ногах, руки - в стороны, вниз, в чередовании с ходьбой.

4. Водные процедуры (умывание, обливание прохладной водой).

## **Комплекс №3**

### **1. Гимнастика в постели (2-3 мин.)**

(Дети ложатся на кровати, «свернувшись клубочком»)

А у нас котята спят.

Мур - мур, мур-мур!

Просыпаться не хотят.

Мур - мур, мур-мур!

Тихо спят спина к спине и мурлыкают во сне:

Мур - мур, мур-мур! Мур – мур - мур!

(Поворачиваются на спину и делают вращательные упражнения руками и ногами)

Вот на спинку все легли.



Мур - мур, мур-мур!  
Расшалились все они.  
Мур - мур, мур-мур!  
Лапки вверх, и все подряд, все мурлыкают, шалят.  
Мур - мур, мур-мур! Мур- мур-мур !

## **2. Профилактика плоскостопия (2-3 мин.)**

*(Бесшумная ходьба на цыпочках)*

«Вам покажем мы немножко,  
Как ступает мягко кошка  
Еле слышно - топ-топ-топ,  
Хвостик снизу: оп-оп-оп»  
(Высокие, легкие прыжки с ноги на ногу по кругу)  
«Но, подняв свой хвост пушистый,  
Кошка может быть и быстрой»  
*(Прыжки на двух ногах на месте, как можно выше).*

«Ввысь бросается отважно.  
Скок да скок, еще подскок».  
*(Громко мяукают и убегают на стульчики)*

«А потом мяукает «Мяу»!

Я в свой домик убсгаю !»

### **Самомассаж стоп**

И.п.- сидя на стульчиках, положить ногу на ногу. На правой руке сгибают пальцы, делая «шепоточку», и проводят энергично ими по ступне левой ноги; повторяют всё с правой ноги.

## **3. Профилактика нарушений осанки (2-3 мин.)**

«Поза сердитой кошки».

И.п.- встать на колени, затем руки и бедра поставить перпендикулярно на пол и параллельно друг другу. Голову опустить, а спину плавно выгнуть вверх. Сосредоточивать внимание на позвоночник. ( 10-15 секунд)

«Поза доброй кошки».

И.п. - то же. Голову поднять, плавно максимально прогнуться в пояснице ( 10-15 секунд)

«Хвостик».

И.п. - то же. Двигать бёдрами вправо- влево, как « кошечка» вертит своим хвостом», сначала в медленном темпе, потом постепенно ускоряя.

«Кошка - царапушка».

И. п. - стоя, руки вытянуты вперёд. Вдох через нос - кисти к плечам, отводя локти назад и сжимая пальцы в кулачки; лопатки должны сойтись вместе. Резкий выдох через рот (ф-ф-ф-...)- выбросить вперёд руки с широко расставленными пальцами, совершая энергичные движения, как бы царапая пространство перед собой.

Массаж спины «Дождик»

Дождик бегает по крыше - Бом-бом, бом-бом!

По весёлой звонкой крыше - Бом-бом, бом-бом! *( встать друг за другом паровозиком и похлопывать друг друга по спине)*

Дома, дома посидите - Бом-бом, бом-бом!

Никуда не выходите - Бом-бом, бом-бом!*( постукивание пальчиками)*

Почитайте, поиграйте - Бом-бом, бом-бом!

А уйду, тогда гуляйте... Бом-бом, бом-бом!*( поколачивание кулачками)*

Повторение 1 куплета *(поглаживание ладонками)*

## **4. Водные процедуры (умывание, обливание прохладной водой)**

### 1. Гимнастика в постели (2-3 мин.)

Потягивание (*«Снежная королева произнесла волшебные слова, и дети стали расти во сне»*) И.п. - лёжа на спине, руки поднять вверх и опустить на постель за головой, глаза закрыты. Поочередно тянуть от себя правую и левую руку, правую и левую ногу (то носком, то пяткой), можно потянуться одновременно руками, ногами.

Игра «Зима и лето» (*напряжение и расслабление мышц*).

И.п. - лёжа на спине.

На сигнал «Зима!» дети должны свернуться в клубок, дрожать всем телом, изображая, что им холодно.

На сигнал «Лето!» дети раскрываются, расслабляют мышцы тела, показывая, что им тепло.

### 2. Профилактика плоскостопия (2-3 мин.)

Игра на внимание «Тропинка». По команде воспитателя: «Тропинка», дети становятся друг за другом, кладут руки на плечи впереди стоящего, приседают, опуская голову чуть-чуть вниз. По команде: «Кочка» дети направляются к центру круга, подняв соединённые руки вверх. На слово «Кочки» дети приседают, положив руки на голову.

Поднять ноги, согнутые в коленях, держать их на весу несколько секунд, затем опустить (4-5 раз).

«Весёлые ножки»: выставить одну ногу вперед на пятку, затем на носок и убрать под стул (4-5 раз).

### 3. Профилактика нарушений осанки (2-3 мин.)

Прыжки на месте на двух ногах, руки слегка согнуты («лапки»). «Скачут, скачут во лесочке зайцы - серые клубочки». Прыжки вперед-назад «Прыг-скок, прыг-скок».

Встать прямо, руки опустить.

*«Встал зайчонок на пенёк, всех построил по порядку, стал показывать зарядку»*

*Шаг на месте «раз», - шагают все на месте.*

Руками перед собой выполняют движение «ножницы» «Да!» Руками машут вместе.

Присесть. Встать.

*«Три!» Присели, дружно встали!»*

Почесать за ухом.

*«Все за ушком почесали»*

Выпрямиться.

*«На четыре потянулись»*

Прогнуться, наклониться вперед

*«Пять! Прогнулись и нагнулись»*

*«Шесть! Все встали снова в ряд» маршируют по кругу*

*«Зашагали как отряд».*

### 4. Водные процедуры (умывание, обливание рук прохладной водой)

## Комплекс №5

### 1. Гимнастика в постели (2-3 мин.)

Потягивание. И.п. - лёжа на спине, руки вдоль туловища. Поочередно поднимать правую, левую руку вверх, тянуться, отпустить (то же самое поочередно левой рукой, правой и левой ногой)

«Отдыхаем» И.п. - лёжа на животе с опорой на локти, ладонками аккуратно поддерживаем подбородок. Поочередно сгибать и разгибать ноги в коленях.

### 2. Профилактика плоскостопия (2-3 мин.)

Упражнение с обручами.

Дети встают в круг. Каждый держится за свой обруч и за обруч другого ребёнка. Получается замкнутый круг - «карусель». На слова: «Еле-еле, еле-еле завертелись карусели» - все начинают двигаться приставным шагом. Затем на слова: «А потом, потом, потом, все бегом, бегом, бегом!» - все бегут. На слова: «Тише, тише! Не спешите, карусель



остановите!»- дети переходят на ходьбу. Педагог предлагает разобрать карусель, а с обручем выполнить упражнения.

### 3. Профилактика нарушений осанки (2-3 мин.)

Дети весело идут, *(ходьба друг за другом)*

Вот в окошко посмотрели и все друженько присели *(пригесть, вытягивая руки вперед)*

Дружно сделаем наклон, и все спиночку прогнём *(наклоны вперед, вытягивая руки перед собой)*.

### 4. Массаж спины

Дождик бегаёт по крыше- *Встать друг за другом «паровозиком»,*

Бом! Бом! Бом! *и похлопывать друг друга по спине весёлой звонкой крыше*

Бом! Бом! Бром!

Дома, дома, посидите - *Постукивание пальчиками*

Бом! Бом! Бом! *Никуда не выходите - Бом! Бом! Бом!*

Почитайте, поиграйте - *Поколачивание кулачками*

Бом! Бом! Бом! *А уйду - тогда гуляйте - Бом! Бом! Бом!*

Дождик бегаёт по крыше - *Поглаживание ладошками* : Бом! Бом! Бом! *По весёлой звонкой крыше: Бом! Бом! Бом!*

5. Водные процедуры (умывание, обливание рук прохладной водой)

## Комплекс Лёб

### 1. Гимнастика в постели.

И.п.- ребенок лежит на спине, руки вдоль туловища: прижать подбородок к груди ( не поднимая голову), носки потянуть на себя; потянуться, стремясь макушкой в одну сторону, пятками в противоположную сторону, вернуться в исходное положение.

И.п.- лёжа на животе, руки вверх, голова опирается лбом, пятки вместе, носки оттянуты: потянуться головой и руками в одну сторону, ногами в противоположную, расслабиться.

### 2. Самомассаж для профилактики простудных заболеваний (2-3 мин.)

Выпал снег, но вот досада

Не готовы мы к зиме!

Простужаться нам не надо,

Сделаем массаж себе!

*(Дети делают себе точечный массаж биологически активных зон, предотвращающий простуду):*

Утка крикает, зовёт всех утят с собою,

*(Поглаживать шею ладонями сверху вниз)*

А за ними кот идёт, словно к водопою.

*(Указательными пальцами растирать крылья носа)*

У кота хитрющий вид, их поймать мечтает!

*(Пальцами поглаживает лоб от середины к вискам)*

Не смотри ты на утят-

Не умеешь плавать!

*(Раздвигая указательный и средний пальцы, сделать «вилочку» и массировать точки около уха)*

### 3. Профилактика нарушений осанки (2-3 мин.)

«Льжттик»: имитация ходьбы на льжах в течение 1,5 минут

«Дерево»: ноги и туловище стоят неподвижно, а руки и пальцы имитируют колебание ветвей на ветру.

Стоят деревья в инее

То белые, то синие.

« Птица»: рука выводится вперед на 45 от туловища, большим пальцем вниз. Затем отводится вверх и в сторону.

На деревья посмотри -

Прилетели снегири.

«Будут на зиму дрова»: встать в пары, взявшись за правые руки, левую руку спрятать за спину и имитировать движения пальчиков.

Приговаривая:

Мы сейчас бревно распилим,

Пилим- пилим, пилим-пилим

Раз-два, Раз-два! Будут на зиму дрова!

#### 4. Пальчиковая игра «Снеговик»

Давай дружок, смелей дружок,

Кати по снегу свой снежок

*(Показать, как летят снежки)*

Он превратится в толстый ком.

*(Показать руками перед собой большой ком)*

И станет ком Снеговиком.

*(Поставить руки на пояс, покачать головой и улыбнуться)*

Его улыбка так светла *(улыбаться)*

Два глаза..., шляпа..., нос..., метла...

*(Руками показать на глаза, голову, нос, поднять одну руку вверх, раздвинув пальцы ( «метла»))*

Но солнце припечёт слегка-

Увы, и нет Снеговика.

*(Развести руки в стороны)*

#### 5. Водные процедуры (умывание, обливание рук прохладной водой).

### Комплекс №7

#### 1. Гимнастика в постели ( 2-3 мин. )

- И. п. - лёжа на спине, голова, туловище, ноги - на одной прямой линии, руки вдоль туловища, прижать подбородок к груди. Носки на себя; потянуться сначала одной пяткой, затем другой; макушка стремиться в противоположную сторону; вернуться в исходное положение.

- И.п.- лёжа на животе, руки вверх. Голова опирается лбом; потянуться, макушкой стремясь в одну сторону, а руками давить таз, оттягивая его в противоположную сторону, вернуться в и.п.

#### 2. Коррекционная физминутка.

##### «Прогулка в зимнем лесу» для улучшения зрения (2 - 3 мин.)

Мы пришли в зимний лес. *(Ходьба по кругу)*

Сколько здесь вокруг чудес! *(Развести руки в стороны)*

Справа берёзка в шубке стоит *(Руки отвести вправо и посмотреть на неё).*

Слева ёлка на нас глядит *(Отвести руку влево и проследить за ней взглядом)*

Снежинки в небе кружатся, *(Дважды « фонарики» и посмотреть вверх)*

На землю красиво ложатся. *( Кружась, присесть).*

Вот и зайка поскакал, от лисы он убежал *(Прыжки на 2-х ногах на месте).*

Это серый волк рыщет, он себе добычу ищет! *( Руки на поясе, наклоны в стороны)*

Все мы спрячемся сейчас, не найдёт тогда он нас! *(Медленно присесть, прятаться)*

Лишь медведь в берлоге спит, так всю зиму он проспит *(Имитировать сон)*

Прилетают снегири, ух, красивые, они!*( Имитировать полёт птиц)*

В лесу красота и покой *(Развести руки в стороны)*

Вот только холодно зимой *(Обхватить руками плечи)*

#### 3. Оздоровительный массаж всего тела ( 2 - 3 мин.)



*(делать быстрые, частые хлопки на соответствующие слова):*

Чтобы не зевать от скуки,  
Встали и потёрли руки,  
А потом ладошкой в лоб-  
Хлоп-хлоп-хлоп.  
Щёки заскучали тоже?  
Мы и их похлопать можем.  
Ну-ка дружно, не зевать:  
Раз - два – три – четыре - пять.  
Вот и шея. Ну-ка, живо  
Переходим на загривок.  
А теперь уже, гляди,  
Добрались и до груди.  
Постучим по ней на славу:  
Сверху, снизу, слева, справа.  
Постучим и тут и там,  
И немного по бокам.

#### **4. Профилактика плоскостопия (2 - 3 мин.)**

Выполнять круговые движения в одну и другую сторону большими пальцами ног.

Дети должны взять платочек от воспитателя пальцами ног и удержать на весу.

Дети расстилают платочек на полу и пальцами сначала правой ноги собирают его и поднимают, удерживая пальцами ноги; затем, то же самое делают пальцами левой ноги.

#### **5. Водные процедуры ( умыwanie, обливание рук прохладной водой)**

### **Комплекс №8**

#### **1. Гимнастика в постели (2-3 мин.)**

«Потягивание».- И.п.- лёжа на спине, руки вдоль туловища. Поочередно поднимать правую (левую) руку вверх, тянуться, опустить, ( то же самое поочередно левой рукой, правой и левой ногой).

«Отдыхаем!» - И.п. - лежа на животе с опорой на локти, ладонями аккуратно поддерживать подбородок. Поочередно сгибать и разгибать ноги в коленях.

Детям загадывается загадка:

Он пасётся на лугу,  
Ест зелёную траву.  
Только скажешь ему: «Но!»,  
Понесётся он легко. (Конь)

#### **2. Физминутка « Цок-цок-цок» (2-3 мин)**

Громко цокают копытца. *(Ходьба на месте)*

По мосту лошадка мчится. *(Прямой галоп)*

Цок - цок - цок! За ней вприпрыжку

Жеребёнок и мальчишка. *(Подскоки друг за другом)*

Цок - копытца жеребёнка, *(Топнуть правой ногой)*

Цок - каблук о доски звонко. *(Топнуть левой ногой)*

Понеслись! Лишь пол клубится. *(«Моталочка» руками)*

Всем пришлось посторониться! *(Попянуться на пятках назад)*

#### **3. Профилактика нарушений осанки (2-3 мин.)**

«Почки-листочки» И.п.- поднять руки вперёд. Пальцы сжать в кулак - «почки» разжать кулаками - «распустились листочки». Поднять руки вверх и повторить то же самое. Наклоны в стороны;

«Кустик дерева» И.п. - стоя, руки в стороны; на 1- присесть, руки вперед; 2- вернуться в и.п.; 3- встать на носки, руки вверх; 4- вернуться в и.п.;

Хлоп-хлоп-хлоп.  
Щёки заскучали тоже?  
Мы и их похлопать можем.  
Ну-ка дружно, не зевать:  
Раз - два – три – четыре - пять.  
Вот и шея. Ну-ка, живо  
Переходим на задривок.  
А теперь уже, гляди,  
Добрались и до груди.  
Постучим по ней на славу:  
Сверху, снизу, слева, справа.  
Постучим и тут и там,  
И немного по бокам.

#### 4. Профилактика плоскостопия (2 - 3 мин.)

Выполнять круговые движения в одну и другую сторону большими пальцами ног.  
Дети должны взять платочек от воспитателя пальцами ног и удержать на весу.  
Дети расстилают платочек на полу и пальцами сначала правой ноги собирают его и поднимают, удерживая пальцами ноги; затем, то же самое делают пальцами левой ноги.

#### 5. Водные процедуры ( умыывание, обливание рук прохладной водой)

### Комплекс №8

#### 1. Гимнастика в постели (2-3 мин.)

«Потягивание».- И.п.- лёжа на спине, руки вдоль туловища. Поочередно поднимать правую (левую) руку вверх, тянуться, отпустить, ( то же самое поочередно левой рукой, правой и левой ногой).

«Отдыхаем!» - И.п. - лежа на животе с опорой на локти, ладонями аккуратно поддерживать подбородок. Поочередно сгибать и разгибать ноги в коленях.

Детям загадывается загадка:

Он пасётся на лугу,  
Ест зелёную траву.  
Только скажешь ему: «Но!»,  
Понесётся он легко. (Конь)

#### 2. Физминутка « Цок-цок-цок» (2-3 мин)

Громко цокают копытца. (Ходьба на месте)

По мосту лошадка мчится. (Прямой галоп)

Цок - цок - цок! За ней вприпрыжку

Жеребёнок и мальчишка. (Подскоки друг за другом)

Цок - копытца жеребёнка, (Топнуть правой ногой)

Цок - каблук о доски звонко. (Топнуть левой ногой)

Понеслись! Липь пол клубится. («Моталочка» руками)

Всем пришлось посторониться! (Попятиться на пятках назад)

#### 3. Профилактика нарушений осанки (2-3 мин.)

«Почки-листочки» И.п.- поднять руки вперёд. Пальцы сжать в кулак - «почки» разжать кулаками - «распустились листочки». Поднять руки вверх и повторить то же самое. Наклоны в стороны;

«Кустик дерево» И.п. - стоя, руки в стороны; на 1- присесть, руки вперед; 2- вернуться в и.п.; 3- встать на носки, руки вверх; 4- вернуться в и.п.;

« Где берёзка, где рябина?» И.п. - ноги расставлены на ширине плеч, руки внизу повороты в стороны, руки отвести в ту же сторону;

«Достань веточку»: высокие прыжки с хлопками над головой, чередуя с ходьбой.

#### 4. Профилактика плоскостопия (2-3 мин.)

Ходьба на носках, сохраняя хорошую осанку.



Ходьба с разными положениями стоп - на внешней стороне стопы, со сведёнными носками ног, пятки раздвинуты, с сильно раздвинутыми носками ног. Ходьба боком по толстому шнуру.

Ходьба на месте, не отрывая носки от пола.

**5. Водные процедуры (умывание, обливание, рук прохладной водой)**

### Комплексе №9

#### 1. Гимнастика в постели (2-3 мин.)

«Потягивание» И.п.- лёжа на спине, руки вдоль туловища. Поочередно поднимать правую ( левую) руку вверх, тянуться, опустить.( то же самое - поочередно левой рукой, правой и левой ногой).

«Отдыхаем» И.п.- лежа на животе с опорой на локти, ладошками аккуратно поддерживаем подбородок. Поочередно сгибать и разгибать ноги в коленях.

#### 2. Профилактика нарушений осанки (2-3 мин.)

Отправляемся в поход,

Сколько нас открытий ждет! (Ходьба по кругу)

Мы шагаем друг за другом, Летом и весенним лугом.

Мы походим на носках. (Ходьба на носках, подняв руки вверх)

Мы идем на пятках, вот проверили осанку, и свели лопатки. (Ходьба на пятках, спрятав руки за спину)

Крылья пёстрые мелькают, в поле бабочки летают. (Лёгкий бег на носках, делая плавные махи руками)

Раз, два, три, четыре, полетели, закружились. (Кружение на носках на месте).

Тишина стоит вокруг,

Вышли мы сейчас на луг. (ходьба с высоким подъёмом колена)

Мы растём, растём, мы цветём, цветём. (Берут по цветку в каждую руку, поднимают их вверх и опускают до уровня груди)

Взмах цветком туда-сюда, делай раз и делай два. (Повороты вправо- влево с отведением цветка в сторону)

Аккуратно нужно сесть, чтоб цветочки не задеть. (Глубокое приседание, вытягивая руки с цветками вперед, ставят цветы в вазу)

К речке быстро мы спустились, наклонились и умылись. (Наклоны вниз)

А теперь легли все дружно, делать так руками нужно. (Лёжа на животе, поднимают верхнюю часть туловища, и делают руками круговые движения, как при плавании)

Видим, скачут на опушке Две весёлые лягушки. Прыг-скок, прыг-скок,

Прыгать нужно на носок. (Прыжки на носках)

Как солдаты на параде

Мы шагаем ряд за рядом.

Левой - раз, левой - раз,

Посмотрите все на нас. (Шаг марша)

#### 3. Профилактика плоскостопия (2-3 мин.)

Поднять ноги, согнутые в коленях, держать их на весу несколько секунд, затем опустить ( 4-5 раз)

«Весёлые ножки»: выставить одну ногу вперёд на пятку, затем на носок и убрать под стул (4-5 раз)

**Консультация для педагогов: «Оздоровительная гимнастика после сна как средство профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата»**

В настоящее время одной из важнейших задач, стоящих перед работниками детских учреждений, является сохранение здоровья детей в процессе воспитания и обучения. И формирование здорового образа жизни должно начинаться уже в детском саду. Вся жизнедеятельность ребёнка в дошкольном учреждении должна быть направлена на сохранение и укрепление его здоровья. Эффективным средством укрепления здоровья, профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата и снижения заболеваемости детей является физкультурно-оздоровительная работа. Одной из форм оздоровительной работы является гимнастика после дневного сна.

Примерная схема проведения оздоровительной гимнастики после дневного сна выглядит так: гимнастика в постели; упражнения, направленные на профилактику плоскостопия и нарушений осанки; дыхательная гимнастика; индивидуальная или дифференцированная оздоровительная работа; водные процедуры.

*Методика проведения оздоровительной гимнастики после дневного сна.* Пока дети спят, педагог создает условия для контрастного закаливания детей: готовит «холодную» комнату (игровая комната или раздевалка, в зависимости от планировки здания детского сада); температура в ней с помощью проветривания снижается вначале на 3-5 градусов по сравнению с «теплой» комнатой.

Пробуждение детей происходит под звуки плавной музыки, громкость которой медленно нарастает.

Гимнастика в постели направлена на постепенный переход детей ото сна к бодрствованию. Педагог начинает проводить ее с проснувшимися детьми, остальные присоединяются по мере пробуждения. Гимнастика в постели может включать такие элементы, как потягивание, поочередное и одновременное поднятие и опускание рук и ног, элементы самомассажа, пальчиковой гимнастики, гимнастики для глаз и т.д. Главное правило – исключить резкие движения, которые могут вызвать растяжение мышц, перевозбуждение, перепад кровяного давления и, как следствие, головокружение. Длительность гимнастики в постели – около 2-3 минут. Затем выполняется комплекс упражнений дыхательной гимнастики, что очень важно для укрепления иммунитета, профилактики простудных заболеваний и заболеваний верхних дыхательных путей. Однако именно эта часть гимнастики обычно вызывает трудности у детей, поэтому педагоги склонны ограничиться выполнением одного - двух дыхательных упражнений в течение нескольких секунд. Отдельные упражнения, безусловно, не принесут вреда, но наибольший оздоровительный эффект достигается только при достаточно длительном выполнении дыхательных упражнений. Увеличивать их дозировку нужно постепенно от 0,5-1 до 5-7 минут. В противном случае у детей может наблюдаться головокружение и тошнота.

Затем дети выполняют корригирующую ходьбу (на носках, на пятках, с высоким подниманием колен, в полу-приседе, в полном приседе, на внешней стороне стопы, с перекатом с пятки на носок, по корригирующим дорожкам) и комплекс упражнений, направленных на профилактику плоскостопия. При этом важно следить не только за правильностью выполнения упражнений для ног, но и за осанкой детей – положением головы, спины, плеч, рук. Длительность этой части гимнастики – 2-3 минуты.

Затем педагог проводит индивидуальную или дифференцированную оздоровительную работу с нуждающимися детьми (например, с часто болеющими). Он может организовать самостоятельную деятельность детей по оздоровлению (например, дать задание детям собирать каштаны то правой, то левой ногой). В это время остальные



дети под руководством воспитателя или его помощника выполняют водные процедуры (умывание, обливание рук прохладной водой и т.п.).

Общая длительность оздоровительной гимнастики после дневного сна должна составлять не менее 7-15 минут.

Важно отметить, что, внедряя развивающие формы оздоровления дошкольников следует проводить в игровой форме все оздоровительные мероприятия, в том числе и гимнастику после дневного сна. Это позволяет создать положительный эмоциональный фон, вызвать повышенный интерес ко всем оздоровительным процедурам. А главное — все это доставляет детям огромное удовольствие.

## Работа с родителями

### Рекомендации для родителей по профилактике нарушений осанки в домашних условиях

1. Изучение осанки с помощью зеркала. Ребенок стоит перед зеркалом и несколько раз восстанавливает нарушенную осанку с помощью родителей. При этом ребенок должен понимать, что для восстановления правильной осанки потребуются определенные усилия и движения: необходимо выпрямить спину (позвоночник), развернуть плечи, сблизить лопатки, втянуть живот, напрячь ягодичные мышцы.

2. Упражнения у вертикальной плоскости (стены). Ребенок становится к плоскости, прикасаясь к ней пятками, икрами, ягодицами, лопатками и головой. Когда ребенок поймет, как правильно стоять у плоскости, ему предлагается перейти к выполнению следующих упражнений - отведение рук и ног в стороны; встать на носки; приседания с касанием плоскости затылком, спиной, лопатками, плечами, ягодицами и пятками.

3. Ношение различных предметов на голове. Физические упражнения, выполняемые с одновременным удерживанием на голове различных предметов, установленных на темени ближе ко лбу, способствуют воспитанию рефлекса правильного держания головы и умения напрягать и расслаблять отдельные группы мышц. К таким упражнениям относятся: ходьба, держа руки перед грудью и в стороны, ходьба на носках, полусогнутых ногах, ползание на четвереньках и т.д., не уронив при этом предмет, положенный на голову.

4. Для развития правильной осанки необходимо воспитывать у детей координацию движений, суставно-мышечное чувство, способность управлять телом. Для этого очень полезны упражнения в равновесии и балансировании - стойка на одной ноге, ходьба по скамейке с предметом на голове и повороты, «ласточка» на одной ноге.

### Памятка для родителей

**Правильный статико-динамический режим для профилактики нарушений осанки предполагает соблюдение следующих условий**

1. Постель ребенка должна быть полужесткой, ровной, с невысокой, лучше ортопедической подушкой. Длина кровати больше роста ребенка на 20-25 см, чтобы он смог свободно вытянуться.

2. Время непрерывного пребывания в положении сидя не должно превышать 15 минут. Функциональные размеры используемой детской мебели для сидения должны соответствовать обязательным требованиям, установленным техническими регламентами или (и) национальными стандартами.

Детская мебель должна соответствовать следующим требованиям:

- выбор мебели проводится с учетом роста, а высота стола должна быть такой, чтобы расстояние от глаз сидящего ребенка до поверхности стола была около 30 см;

- желательно иметь опору для шейного и грудного отделов позвоночника, а также опору для стоп, чтобы не вызывать дополнительного мышечного напряжения при занятиях в статическом режиме.

3. Необходимо научить ребенка сидеть в правильной рабочей позе во время письма, чтения, рисования.

4. Необходимо правильно организовать рабочее место дошкольника: освещение должно быть рассеянным и достаточным.

5. Ребенок должен ежедневно заниматься гимнастикой не более 10 минут.

6. Нужно постоянно бороться с порочными позами, которые ведут к нарушениям осанки.



### Анкета для родителей «Что вы знаете о правильной осанке?».

Уважаемые родители!! Просим вас ответить на вопросы анкеты по физическому воспитанию и приобщению детей к здоровому образу жизни.

1. Ф.И.О. ребенка, количество детей в семье \_\_\_\_\_

2. Укажите группу здоровья Вашего ребенка: первая, вторая, третья, четвертая, не знаю \_\_\_\_\_

3. Каково физическое развитие Вашего ребенка? Нормальное физическое развитие, дефицит массы, избыток массы, низкий рост (нужное подчеркнуть).

4. Каково состояние опорно-двигательного аппарата Вашего ребенка? Нормальная осанка, нормальная стопа, в осанке незначительное отклонение от нормы, значительные нарушения осанки, плоскостопие (нужное подчеркнуть).

5. Можете ли вы дать определение правильной осанки?

Да Нет Затрудняюсь ответить (нужное подчеркнуть).

6. Есть ли у вашего ребенка хронические заболевания? Если да, то какие? \_\_\_\_\_

7. Интересуется ли ваш ребенок спортивными играми, пособиями? Какими именно? \_\_\_\_\_

8. Делаете ли вы дома утреннюю гимнастику (нужное подчеркнуть) взрослый вместе с ребенком (да, нет);

9. Знаете ли вы основные принципы и методы закаливания? Перечислите их. \_\_\_\_\_

10. Проводите ли с детьми дома закаливающие мероприятия? Перечислите какие. \_\_\_\_\_

11. Какие закаливающие процедуры, проводимые в детском саду, наиболее приемлемы для вашего ребенка:

- облегченная форма одежды на прогулке;
- облегченная одежда в группе;
- обливание ног водой контрастной температуры;
- систематическое проветривание помещений группы;
- умывание лица, шеи, рук до локтя водой комнатной температуры.

**Спасибо!**

### 8.3. Консультация для родителей «Профилактика нарушений опорно-двигательного аппарата ребенка в семье»

Когда говорят о заболеваниях опорно-двигательного аппарата, это свидетельствует, как правило, об ослаблении всего организма. Все родители хотят, чтобы их дети росли активными и крепкими. Но, к сожалению, в настоящее время врачи бьют тревогу: состояние здоровья молодого поколения ухудшается год от года. Особенно часто среди детей и подростков стали встречаться различные заболевания опорно-двигательного аппарата.

Профилактика заболеваний опорно-двигательного аппарата должна проводиться у детей систематически в детском саду и дома. Но основные действия по профилактике опорно-двигательного аппарата должны предприниматься в домашних условиях под тщательным контролем родителей. Для ребенка следует разработать режим дня, предусматривающий чередования видов деятельности. Данное расписание необходимо тщательно соблюдать.

- Во время занятий обращать внимание на правильную позу сидящего за столом ребенка, он не должен сутулиться, и изгибаться в сторону.

- Письменный стол и стул тщательно подбирают под рост ребенка.

- Правильное освещение стола и использование специальных подставок для книг помогает избежать появления сутулости.

- В ежедневном рационе обязательно должны быть свежие фрукты и овощи, соки, хлеб грубого помола, крупы, молочные продукты. Очень полезно давать детям рыбу и морепродукты. А вот шоколад, кофе, крепкий чай, кока-кола, копченые колбасы, маринады должны употребляться как можно реже.

Утро ребенка обязательно нужно начинать с гимнастических упражнений, направленных на укрепление и активизацию различных отделов опорно-двигательного аппарата. Для позвоночника очень полезны висы на турнике, а для мальчиков висы дополняются подтягиваниями. Для растяжения позвоночника выполняют наклоны корпуса и головы вперед - назад, вправо - влево, вращательные движения телом.

После этого начинают разрабатывать остальные суставы. Начинают упражнения с движений в плечевых суставах, затем идут локтевые, лучезапястные, тазобедренные, коленные, голеностопные суставы. Таким образом, должен соблюдаться принцип «сверху вниз».

Во время утренней зарядки ребенок должен выполнять и упражнения, направленные на укрепление мышц брюшного пресса. Заканчивать зарядку желательно водными процедурами, обладающими закаливающим действием.

Ребенку необходимо достаточно времени проводить на свежем воздухе, играя в подвижные и спортивные игры, бегая, прыгая.

Такие действия не только укрепляют суставы и мышцы, но и улучшают общий обмен веществ, развивают ловкость, красоту движений.

#### **Рекомендации для детей и взрослых:**

- спать на жесткой постели, спать без подушки или на плоской и жесткой подушке;

- спать на животе;

- формировать «мышечный корсет» для укрепления спины;

- разрабатывать позвоночник активными движениями во всех направлениях;

- чаще висеть на перекладине, чтобы «разгрузить» межпозвоночные диски;

- сидеть на жестком стуле или табурете, стараясь держать спину прямо;

- регулярно плавать (без конкретных указаний, каким именно стилем).

#### **Для правильной осанки детям полезно:**

- кататься на велосипеде с высоко поднятым рулем;

- приседать, ползать на четвереньках;

- тренировать координацию движений: делать «ласточку», стойку на одной ноге, ходить по бревну.



***Чего не следует делать:***

- чрезмерное подгибание ног под сиденье стула не благоприятно для кровотока в ногах.
- когда человек пишет, рисует, его локти должны находиться на столе;
- для здорового функционирования стопы приобретите удобную обувь – это, как правило, кожаные туфли с широким носком, жесткой пяткой и мягкой подошвой, с небольшим каблучком, ортопедической стелькой (суцинатором).

При соблюдении этих нехитрых правил, можно избежать больших проблем!