

Управление образования Администрации города Вологды
Муниципальное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад комбинированного вида № 102«Росинка» города Вологды

Принята на педагогическом совете
от 01.08. 2022 г. № 7

Утверждена приказом № 32-ДО
От 01.08.2022 года

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ
НАПРАВЛЕННОСТИ
«ГРАЦИЯ»**

Автор программы:
Мякина Ирина Александровна –
педагог дополнительного образования МДОУ № 102.

Возраст детей: 3-7 лет
Сроки реализации: 1 учебный год

г. Вологда
2022 г

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ:

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	3
1.1. НАПРАВЛЕННОСТЬ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ «ГРАЦИЯ»	3
1.2. НОВИЗНА ПРОГРАММЫ.....	3
1.3. АКТУАЛЬНОСТЬ ПРОГРАММЫ.....	3
1.4. ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ЦЕЛЕСООБРАЗНОСТЬ.....	4
1.5. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ.....	4
1.6. ОТЛИЧИТЕЛЬНЫЕ ОСОБЕННОСТИ ДАННОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ ОТ УЖЕ СУЩЕСТВУЮЩИХ ПРОГРАММ.....	6
1.7. ВОЗРАСТ ОБУЧАЮЩИХСЯ.....	7
1.8. СРОК РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ: 1 учебный год.....	7
1.9. ФОРМЫ И РЕЖИМ ЗАНЯТИЙ.....	7
1.10. ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ.....	7
1.11. ПОКАЗАТЕЛИ РЕЗУЛЬТАТИВНОСТИ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ.....	8
2. ОРГАНИЗАЦИОННО – ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ.....	9
2.1. МАТЕРИАЛЬНО – ТЕХНИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ.....	9
2.2. ТРЕБОВАНИЯ К ПЕДАГОГИЧЕСКИМ РАБОТНИКАМ.....	10
3. УЧЕБНЫЙ ПЛАН.....	10
4. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ.....	13
5. ОЦЕНОЧНЫЕ И МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ.....	15
6. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.....	15

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа разработана в соответствии нормативно-правовой базой:

1. Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» № 273 от 29.12.2012г.;
2. Постановлением Правительства РФ от 15 08.2013 г. № 706 «Об утверждении Правил оказания платных образовательных услуг»

1.1. НАПРАВЛЕННОСТЬ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ «ГРАЦИЯ».

Программа имеет физкультурно-оздоровительную направленность, позволяет детям старшего дошкольного возраста реализовать и развить физические возможности обеспечивает сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей .

Воспитание, охрана здоровья и физическое развитие подрастающего поколения - дело государственной важности. Своевременная забота о здоровье гарантирует правильное развитие организма, хорошую осанку и координацию движений.

Нарушения опорно-двигательного аппарата в настоящее время широко распространены в среде дошкольников и школьников младшего возраста. Нарушения осанки оказывают неблагоприятное воздействие на все органы и ткани и, что очень важно, отрицательно влияют на успеваемость, т.к. нарушается питание клеток мозга. Поэтому и была создана программа корригирующей гимнастики для детей дошкольного возраста, направленная на предупреждение и исправление различных нарушений опорно-двигательного аппарата: асимметрия лопаток, сколиозы I и II степени, сутулая спина, плоскостопие.

Программа разработана на основе программ: «Фитбол-аэробика для детей. Танцы на мячах» под редакцией Е.Г.Сайкиной, С.В.Кузьминой; «СА-ФИ-дансе» под редакцией Ж.Е.Фирилёвой, Е.Г.Сайкиной и примерных программ общего образования по физической культуре.

1.2. НОВИЗНА ПРОГРАММЫ.

Новизна программы заключается:

- в использовании нетрадиционных методов и приёмов, включая разнообразие их сочетаний,
- в подходе к отбору содержательной составляющей программы,
- в использовании игровых методов и приемов, позволяющих побуждать детей к здоровому образу жизни через физическое развитие.

1.3. АКТУАЛЬНОСТЬ ПРОГРАММЫ.

Своевременное оздоровление подрастающего поколения – одна из приоритетных задач современного образования. Но зачастую выявление нарушений опорно-двигательного аппарата проходит в то время, когда ребенок находится на пороге школы. Поэтому ребенку уже невозможно оказать своевременную коррекционную помощь.

Программа направлена на то, чтобы через физическое развитие приобщить детей к здоровому образу жизни.

1.4. ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ЦЕЛЕСООБРАЗНОСТЬ.

Каждое образовательное учреждение призвано выполнять свои образовательно-развивающие задачи, определять свою стратегию сохранения здоровья детей, выбирать инновационные технологии здоровьесбережения. Всё это позволяет целенаправленно формировать культуру здоровья, ответственно относиться к своему здоровью. Данная программа способствует повышению

эффективности здоровьесберегающей деятельности посредством создания системы здоровьесбережения на основе алгоритма оздоровительной деятельности, обеспечивающей сохранение, укрепление физического и психического здоровья ребёнка, формирование индивидуального стиля здорового поведения.

1.5. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ.

Цель: содействовать гармоничному физическому развитию и укреплению здоровья, профилактике нарушения осанки и плоскостопия детей дошкольного возраста. Способствовать стабилизации позвоночника посредством создания мощного мышечного корсета.

Задачи:

1. Диагностировать ранние нарушения опорно-двигательного аппарата.
2. Формировать и закреплять на занятиях корригирующей гимнастики навык правильной осанки.
3. Тренировать сердечно - сосудистую и дыхательные системы.
4. Стимулировать устойчивый интерес к систематической двигательной активности и положительной мотивации на здоровый образ жизни.
5. Развивать мелкую моторику руки ребенка при помощи отработки формообразующих движений.
6. Расширять и углублять представления детей о здоровье и здоровом образе жизни.
7. . Формировать навыки общения, партнерства, умения слышать друг друга, считаться с мнением других.
8. Создавать атмосферу доброжелательности, заинтересованности, сотрудничества.

Методы и приемы, используемые на занятиях корригирующей гимнастики: объяснение, показ упражнений инструктором, ребенком, использование наглядных пособий, имитация, звуковые ориентиры, индивидуальная работа, игровые методы, ритмическая гимнастика для повышения интереса к занятиям.

Принципы построения занятий

1. Индивидуальный подход в методике и дозировке физических упражнений.
2. Подбор физических упражнений по анатомическому признаку.
3. Подбирать упражнения из разных исходных положений: стоя, сидя, лежа.
4. Выполнение упражнений с различной амплитудой.
5. Разнообразие и новизна в подборе упражнений (10-15% упражнений обновляется, а 85-90% повторяются для закрепления).
6. Соблюдение цикличности при выполнении физической нагрузки - физические упражнения чередуют с отдыхом.

Программа по корригирующей гимнастике включает в себя 3 блока:

1) **диагностический** - проводится изучение особенностей опорно-двигательного аппарата, физического развития с выявлением нарушений;

2) **теоретический** - приобретаются знания о своем организме, о личной гигиене, о сущности закаливания, а также о влиянии занятий корригирующей гимнастики на организм.

3) **практический** - формирует умения и навыки укрепления опорно-двигательного аппарата и физического развития.

Занятие по корригирующей гимнастике состоит из 3 взаимосвязанных и в то же

время относительно самостоятельных частей. Вводная часть (разминка, направлена на то, чтобы размять и разогреть мышцы спины и конечностей), составляет 15-20% времени. Основная часть (физические упражнения по корригирующей гимнастике) по времени занимает 65-70%. Заключительная часть (восстановление, постепенное снижение физической и психологической нагрузки), занимает 10-20% времени.

Специфика занятий корригирующей гимнастики заключается в том, что структура занятий включает:

- 1) диагностический блок;
- 2) теоретический блок;
- 3) практический блок (общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами);
- 4) специальные упражнения (комплекс №1 и т.д.);
- 5) подвижные игры.

1.6. ОТЛИЧИТЕЛЬНЫЕ ОСОБЕННОСТИ ДАННОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ ОТ УЖЕ СУЩЕСТВУЮЩИХ ПРОГРАММ.

Коррекция дефектов осанки - не только задача физического воспитания, но и важнейший момент первичной и вторичной профилактики ортопедических заболеваний и заболеваний внутренних органов. У детей с нарушением осанки снижены физиологические резервы дыхания, кровообращения, нарушены адаптивные функции. Слабость мышц брюшного пресса приводит к нарушению нормального функционирования других систем организма.

Обратив внимание на эту проблему, мы используем и реализуем проект «Грация» по организации деятельности с детьми, имеющими нарушения опорно-двигательного аппарата на ранних стадиях развития.

ЛФК применительно к дошкольному учреждению - это применение средств физической культуры с лечебной и профилактическими целями. Она направлена на воспитание и закрепление навыков правильной осанки, укрепления мышц и улучшению крово-лимфообращения.

Основной формой деятельности является корригирующая гимнастика. Она рекомендована всем детям с нарушением осанки, так как это – единственное средство, позволяющее эффективно укреплять мышечный корсет.

В основу реализации программы положен деятельностный подход в решении проблем развития личности.

1.7. ВОЗРАСТ ОБУЧАЮЩИХСЯ.

Возраст детей: Корригирующая гимнастика рассчитана на детей 4-7 лет (средний и старший дошкольный возраст), занятия проводятся по 20 – 30 минут.

1.8. СРОК РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ: 1 учебный год.

1.9. ФОРМЫ И РЕЖИМ ЗАНЯТИЙ

На занятиях широко используются физические упражнения через игровые приемы, подвижные игры, ритмическая гимнастика. Программа рассчитана на 30 часов. Занятия проводятся 1- 2 раза в неделю, в индивидуальной или групповой (6-8чел.) форме. Продолжительность индивидуальных и групповых занятий для детей дошкольного возраста 20-30 мин. Занятие проводится под четким руководством инструктора, за физическим состоянием воспитанников осуществляет контроль

медицинский работник.

1.10. ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Ожидаемые результаты программы:

1. Повышение уровня физического и психического здоровья.
2. Увеличение доли детей, вовлеченных в профилактические мероприятия.
3. Улучшение осанки и укрепление мышц свода стопы.
4. Нормализация статистических и динамических функций организма, общей и мелкой моторики.
5. Положительный результат темпов прироста физических качеств.
6. Повышение активности родителей в совместной работе по укреплению здоровья детей.

К концу реализации программы дети знают:

- что такое «мышцы» и как они работают, понятие «правильная осанка», как ее проверить,
- что такое «Здоровье», как его сохранить,
- что такое «плоскостопие», из – за чего оно появляется, как лечится, корректируется.

Умеют:

- выполнять различные упражнения из исходного положения стоя, сидя, лежа на спине, животе, боку в сочетании с дыханием; на фитболах

Знают и умеют:

- выполнять упражнения на профилактику и коррекцию плоскостопия и осанки; работать по схемам.

Инструментарий для определения эффективности освоения детьми содержания программы:

Для определения эффективности освоения детьми содержания предлагаемой рабочей учебной программы используются результаты медицинского обследования детей, а именно осанка и плоскостопие. Уменьшение количества воспитанников с нарушениями опорно-двигательного аппарата будет свидетельствовать о качестве предоставляемой образовательной услуги.

Отбор содержания и условия реализации программы.

Курс корригирующей гимнастики делится на 3 периода.

При нарушениях осанки в подготовительном периоде (1,5 – 2 месяца) используются знакомые упражнения с малым и средним количеством повторений. В это время создается зрительное восприятие правильной осанки и мысленное ее представление, повышается уровень общей физической подготовленности.

Основной (3 – 3,5 мес.) и заключительный (2 – 2,5 мес.) периоды направлены на совершенствование навыка правильной осанки в усложненных вариантах выполнения упражнений.

Для этого используются комплексы специальных упражнений по профилактике плоскостопия и нарушения осанки, дыхательная гимнастика, упражнения и игры с мячами - массажерами (приложение № 1).

1.11. ПОКАЗАТЕЛИ РЕЗУЛЬТАТИВНОСТИ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ

К концу прохождения курса занятий по корригирующей гимнастике у детей

старшего дошкольного возраста должны быть сформированы **навыки** правильной осанки, а также **знания** и **понятия** осанки и **умения** использования корригирующих упражнений в повседневной жизни, понятия о личной гигиене и закаливании.

1. Дети знают:

что такое здоровье, почему его надо беречь, что такое правильная осанка, что такое плоскостопие и как его определить.

2. Умеют:

выполнять различные упражнения из разных исходных положений в сочетании с дыханием, выполнять упражнения на профилактику плоскостопия и осанки, определять нарушение осанки по схемам, играть в игры, связанные с принятием правильной осанки; выполнять упражнения на фитболах и тренажёрах; находить выход из сложных ситуаций, принося оздоровление организму.

3. Имеют представление:

о работе мышц при выполнении упражнений, что такое мышцы и как они работают.

После прохождения курса занятий, при необходимости возможность проведения подвижных игр для развития двигательной активности детей.

2. ОРГАНИЗАЦИОННО – ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ.

2.1. МАТЕРИАЛЬНО – ТЕХНИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ.

Для реализации программы необходимы:

1. Помещение для проведения занятий – физкультурный и тренажёрный залы.
2. Физкультурный инвентарь и оборудование в соответствии с САНПиН.
3. Мультимедийная установка, дидактические материалы в виде видеофильмов, презентаций.

Перечень оборудования

Диагностическое

1. Сантиметровая лента.
2. Ростомер.
3. Медицинские весы.
4. Динамометр кистевой.

Практическое

1. Гимнастическая стенка.
1. Гимнастические палки, скакалки, кубики.
2. Тренажёры для стимуляции мышц стопы.
3. Гантели.
4. Мешочки с песком.
5. Мячи, массажные мячи.
6. Гимнастические обручи.
7. Массажные дорожки.
8. Кубики.
9. Фитболы.
10. Детские тренажёры.

2.2. ТРЕБОВАНИЯ К ПЕДАГОГИЧЕСКИМ РАБОТНИКАМ.

К работе по программе допускаются педагоги, имеющие физкультурно-педагогическое образование, прошедшие инструктаж по охране жизни и здоровья детей, имеющие медицинское заключение о допуске к работе с детьми дошкольного возраста.

Педагог обязан знать основы физического воспитания, детской дошкольной психологии, возрастные особенности детей старшего дошкольного возраста, владеть методами и приемами, позволяющими реализовать задачи, поставленные в данной программе.

3. УЧЕБНО – ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

Объем учебной нагрузки Тематический план

№	Тема занятий	Кол-во часов	№ занятий
1	Диагностический блок Контрольные осмотры		1,30
	Всего по разделу	1 час	
2	Теоретический блок 1) Беседа «Осанка по заказу» 2) Личная гигиена 3) Закаливание 4) Беседа «Влияние занятий корригирующей гимнастики на организм»		1 - 30
	Всего по разделу	1 час	
3	Практический блок Общеразвивающие упражнения: 1) -без предметов; 2) -с гимнастической палкой; 3) -с гимнастическим обручем; 4) -с мячами; с фитболами; 5) -с гимнастической скакалкой; 6) -с кубиками; 7) -с гантелями	14 часов	1 – 4 6 – 9 10 – 13 14 – 17 18 – 21 23 – 26 27 - 30
4	Специальные упражнения: 1) комплекс №1 2) комплекс №2 3) комплекс №3 4) комплекс №4	8 часов	2 – 8 9 – 16 17 – 24 25 - 29
5	Ритмическая гимнастика	2 часа	5, 22
6	Подвижные игры	4 часа	1 - 30
	Всего по разделу	30 часов	

Итого	30 часов	
-------	----------	--

4. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Диагностический блок

1. Первичный осмотр детей врачом-педиатром.
2. Соматоскопия.
3. Антропометрические измерения (рост, вес, АД, ОГК), динамометрия
4. Заключительный осмотр детей врачом-педиатром.

Теоретический блок

1. Беседа на тему «Осанка по заказу».
2. Личная гигиена.

Правила личной гигиены. Формирование навыков личной гигиены, поддержание чистоты тела, содержание в порядке спортивной формы.

3. Закаливание, его сущность, значение для здоровья. Закаливание в процессе занятий.

4. Беседа на тему «Влияние занятий корригирующей гимнастики на организм»

Практический блок

I. Общие упражнения. Строевые упражнения применяются на занятиях корригирующей гимнастики. Они являются средством воспитания у занимающихся дисциплинированности, организованности; формирования правильной и красивой осанки, походки; навыков коллективных действий через развитие чувства ритма и темпа движений, способности соразмерять их во времени и пространстве.

1) Стойки: «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!». Повороты на месте и в движении выполняются по командам: «Напра-во!», «Нале-во!», «Кругом!».

2) Построение в одну шеренгу, колонну, в круг.

3) Перестроение из колонны по одному в колонну по два, три.

4) Передвижения: обычная ходьба, в обход по кругу.

5) Ходьба, бег: ходьба на носках, пятках, ходьба в медленном темпе, в среднем темпе, бег трусцой, равномерный бег длительностью (до 1.5мин.) и т.д.

II. Общеразвивающие упражнения для формирования осанки. Общеразвивающие упражнения составляют основное содержание занятий, т.к. повышают общую работоспособность и оказывают избирательное и всестороннее воздействие на организм. На занятиях их применяют для разминки и повышения уровня развития физических способностей занимающихся.

1) Гимнастические упражнения оказывают действие на различные системы организма, но и на отдельные мышечные группы, суставы, позвоночник, позволяя восстановить и развить ряд двигательных качеств (сила, быстрота, координация и т.д.)

2) Упражнения с предметами. Под воздействием занятий с предметами улучшаются функции внутренних органов и систем (обмен веществ, кровообращение, дыхание и др.) Увеличивается мышечная сила, укрепляется связочный аппарат, формируется правильная осанка.

III. Специальные корригирующие упражнения применяются для

коррекции нарушений физического развития и опорно-двигательного аппарата (используются при различных нарушениях осанки раздельно).

IV. Ритмическая гимнастика считается разновидностью оздоровительной гимнастики. Комплекс упражнений составляется из общеразвивающих упражнений, элементов художественной гимнастики и хореографии, стилизованных форм ходьбы, бега, прыжков и других несложных по технике исполнения упражнений. Систематические занятия ритмической гимнастикой повышают двигательную активность, улучшают осанку, благоприятно влияют на сердечнососудистую и дыхательную системы занимающихся. Упражнения ритмической гимнастики являются эффективным средством развития координации движений, быстроты двигательных действий, мышечной силы, выносливости, подвижности в различных суставах.

V. Подвижные игры. Подвижная игра - естественный спутник жизни ребенка, источник радостных эмоций, обладающий великой воспитательной силой. Игра - самый увлекательный способ обучения, формирования детской души, развития физических сил и возможностей. Правила подвижных игр диктуют быстрые и разнообразные физические действия занимающихся. Ситуация игры постоянно изменяется, предъявляя к игроку требования по концентрации внимания, правильному его распределению и переключению хорошей координации движений. Подвижные игры развивают память, инициативу, волевые качества, восприятие пространственной и временной ориентировки, укрепляют сердечнососудистую и дыхательную систему, активизируют обмен веществ, развивают двигательный аппарат. Игры помогают формировать эмоционально-волеву сферу и нравственные качества.

5. ОЦЕНОЧНЫЕ И МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ.

Методические материалы: методическая литература, диагностические тесты, компьютерные презентации, в т.ч. авторские - созданные автором программы.

6. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Ключева М.Н. «Корригирующая гимнастика для детей с нарушением опорно– двигательного аппарата в условиях детского сада», С-Птб. Детство – Пресс, 2007;
2. Козырева О.В. «Лечебная физкультура для дошкольников» (при нарушениях опорно – двигательного аппарата), М., Просвещение, 2006;
3. Козырева О.В. «Оздоровительно – развивающие игры для дошкольников», М., Просвещение, 2007;
4. Никанорова Т.С. «Здоровячок» система оздоровления дошкольников, Воронеж, 2007.
5. Бабенкова, Е.А. Как помочь детям стать здоровыми: методическое пособие [Текст] / Е.А. Бабенкова. – М.: АСТ Астрель, 2003 – 206 с.
6. Бурмистрова, М.К. Правильная ли у детей осанка? Дошкольное воспитание [Текст] / М.К Бурмистрова. – 1990 – 30 с.
7. Величенко, В.К. Физкультура для ослабленных детей при дефектах осанки, сколиозах и плоскостопии [Текст] / В.К. Величенко. – М.: Медицина, 1982 – 109 с.
8. Железняк Н.Ч. занятия на тренажерах в детском саду.-М.:Издательство «Скрипторий 2003», 2009.
9. Епифанова, В.А. Лечебная физическая культура: справочник [Текст] /

В.А. Епифанов, В.Н. Мошков, Р.И. Антуфьева и др.; под ред. В.А. Епифанова – М.: Медицина, 1981 – 528 с.

10. Кузнецов, В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта. [Текст] – М.: Академия, 2001 – 480 с.

11. Куликов, В.П. Потребность в двигательной активности. [Текст] / В.П. Куликов, В.И. Киселев. – Новосибирск: Наука, 1998 – 144 с.

12. Кузьмина С.В. Возможности применения фитболов в различных оздоровительных занятиях с детьми дошкольного и младшего школьного возраста. СПб.РГПУ им А.И.Герцена,2010

13. Саркисян, С.В. Детское плоскостопие. Дошкольное воспитание. 1991, №7 – 19 с.

14. Саркисян, С.В. Как выработать правильную осанку у младших дошкольников. Дошкольное воспитание. 1989, №2 – 46 с.

15. Сайкина Е.Г, Кузьмина С.В. Фитбол – аэробика для детей «Танцы на мячах»: Учебно – методическое пособие. – Сб.: Издательство РГПУ им.А.И. Герцена, 2008-209с.

16. Сайкина Е.Г, Кузьмина С.В. – Оздоровительно – развивающая программа по фитбол – аэробике для детей дошкольного и младшего школьного возраста: Сб., Издательство РГПУ им. А.И.Герцена,2006 – 31с.

17. Фирилёва, Ж.Е, Сайкина.Е.Г. «СА-ФИ-ДАНСЕ» Танцевально-игровая гимнастика для детей. Санкт-петербург: Детство – пресс, 2000;

18. Шилкова, И.К. Здоровье формирующее физическое развитие. [Текст] – М.: Владос, 2001 – 171 с.

19. Юрко Г.П. "Методические рекомендации для физкультурно – оздоровительных занятий". Метод. пособ. – М., 1985. – 45с.

Приложение 1

ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ КРУЖКА «ГРАЦИЯ»

Сентябрь

1. «Что такое правильная осанка»(обучающее)

Структура занятия

1. Дать представление о правильной осанке.

2. Игра «Угадай, где правильно»

3. П/И «Веселые елочки»

Работа с родителями

Познакомить родителей с п/и «Веселые елочки».

Обратить их внимание на положение различных частей тела ребенка.

2. «Красивые ножки шагают по дорожке»

Структура занятия

1. Дать представление о том, что такое плоскостопие

2. ОРУ

3. ОВД

4. Игра «Делим торт»

Работа с родителями

Консультация «Что такое нарушение опорно-двигательного аппарата»

3. «Береги свое здоровье»

Структура занятия

1. Развитие умения сохранять правильную осанку во время ходьбы.
2. Комплекс гимнастики «Утята»
3. П/И «Веселые елочки»
4. Упражнение регулирующий мышечный тонус «Дерево»

Работа с родителями

Консультация «С чего начать родителям»

4. «Путешествие в страну Спорта и Здоровья»

Структура занятия

1. Разминка «веселые шаги»
2. ОРУ (с гимнастической палкой)
3. П/И «Теремок»
4. Релаксация «Ветер»

Работа с родителями

Оформление папки-передвижки «Советы родителям»

Октябрь

1. «Почему мы двигаемся?» (познавательное)

Дать понятие об опорно-двигательной системе.

Структура занятия

1. Ходьба со сменой темпа и сохранением осанки.
2. Комплекс с гимнастической палкой.
3. П/И «Зайцы и волк»
4. Релаксация «Лес»

Работа с родителями

Предложить родителям обратить внимание на позу ребенка при ходьбе и постановку стопы.

2. «Веселые матрешки»

Структура занятия

1. Ходьба с выполнением упражнений для осанки и стоп.
2. Комплекс «матрешки»
3. Упражнение «Подтяни живот»
4. П/И «Поймай мяч ногой»

Работа с родителями

Устный журнал с участием ортопеда, педиатра детской поликлиники.

3 «По ниточке»

Структура занятия

1. Упражнения с выполнением задания для стоп и осанки
2. П/И «Кот и мыши»
3. Познакомить с образной композицией с элементами танца «По ниточке»
4. Упражнение на вытягивание живота «Дельфин»

Работа с родителями

Провести с родителями анкетирование по определению привычной позы для ребенка.

4. «Ловкие зверята»

Структура занятия

1. Комплекс корригирующей гимнастики.
2. Самомассаж
3. П/И «Обезьянки»
4. Упражнение «В лесу»

Работа с родителями

Оформление фотовыставки работы кружка

Ноябрь

1. «Зарядка для хвоста»

Структура занятия

1. Комплекс корригирующей гимнастики.
2. Познакомить с ритмическим танцем «Зарядка для хвоста»
3. Упражнение «Подтяни живот»
4. Релаксация «Море»

Работа с родителями

Предложить родителям побеседовать с детьми о правильной позе при сидении за столом.

Привлекать детей к оценке своей позы во время рисования, рассматривания картинок.

2. «Вот так ножки»

Структура занятия

1. Разминка в виде самомассажа (плечевых суставов, спины, коленных суставов, ступней)
2. Комплекс статистических упражнений
3. Расслабление в позе полного отдыха, лежа на спине.

Работа с родителями

Ознакомление родителей с приемами самомассажа.

3. «Ребята и зверята»

Структура занятия

1. Ходьба со сменой темпа и сохранением осанки.
2. Ритмический танец «Зарядка для хвоста»
3. Гимнастический комплекс с элементами корригирующей гимнастики.
4. Релаксация под звучание музыки.

Работа с родителями

Подбор картинок с изображением позы при стоянии, сидении, ходьбе.

4. «Пойдем в поход» (с родителями)

Структура занятия

1. Упражнение «Встань правильно»
2. Игровое упражнение «Найди правильный след»
3. П/И «Птицы и дождь»
4. Игра «Ровным кругом»

Работа с родителями

Инструктивно-методическое занятие по профилактике нарушений осанки и деформации стопы.

Декабрь

1. «Веселые танцоры»

Структура занятия

1. П/И «Найди себе место»
2. Упражнение «Весёлый мяч»
3. Ритмический танец «Зимушка-зима»
4. Релаксация «Снег»

Работа с родителями

Предложить родителям побеседовать с детьми о положении различных частей тела при ходьбе, стоянии, сидении, о правильной постановке стоп.

2. Сюжетное занятие «На птичьем дворе»

Структура занятия

1. Разминка «Сорока»
2. Комплекс корригирующих упражнений
3. Упражнение «Ласточка»

Работа с родителями

Дни открытых дверей. Просмотр занятий кружка «Грация»

3. Закрепление правильной осанки

Структура занятия

1. П/И «Найди себе место»
2. Упражнение «Бег по кругу»
3. П/И «Попляши и покружись -самым ловким окажись»
4. Релаксация «Спинка отдыхает»

Работа с родителями

Познакомить родителей с комплексом упражнений на профилактику сколиоза и плоскостопия. Предложить проводить эти комплексы ежедневно дома с детьми.

4. «Учимся правильно дышать, чтобы помочь позвоночнику»

Структура занятия

1. Упражнение «Встань правильно»
2. Задание на проверку своего пульса.
3. Комплекс упражнений на дыхание.
4. Упражнение «Жмурки»
5. Контрольное измерение пульса
6. Упражнение «Буратино»

Работа с родителями

Демонстрация видеофильма о работе, проводимой в ДОУ по коррекции осанки и нарушению плоскостопия.

Январь

1. «Мальвина и Буратино»

Структура занятия

1. Танец на фитболах
2. Комплекс корригирующей гимнастики»
3. Упражнения для мышц ног.
4. Упражнение «Буратино»

Работа с родителями

Беседа на тему «Как приучить ребенка делать зарядку»

2. «Незнайка в стране здоровья»

Структура занятия

1. Разновидности ходьбы и бега.
2. Упражнения «Ровная спина»
3. Упражнения «Здоровые ножки»
4. Самомассаж
5. Релаксация «Отдыхаем»

Работа с родителями

Мастер-класс "Упражнения для укрепления здоровья детей"

Февраль

1. Закрепление правильной осанки

Структура занятия

1. Упражнение на фитболах
2. ОРУ (и. п. лежа, сидя, стоя) у гимнастической стенке.
3. Упражнение в висе.
4. Игра «Ходим в шляпах»

Работа с родителями

Информационный блок на тему «Коррекция осанки у детей средствами физического воспитания»

2. «Мы весёлые ребята»(с родителями)

Структура занятия

1. Комплекс пластической гимнастики.
2. Ритмический танец
3. П/И «Ходим в шляпах»
4. Релаксация «Зимний лес»

Работа с родителями

Познакомить родителей с комплексом корригирующей гимнастики.

3. «Мы танцоры»

Структура занятия

1. Ритмический танец «Аэробика»
2. Упражнения в низких и. п.
3. Упражнение «Делим тортик»
4. П/И «Попляши, покружись, самым ловким окажись»

Работа с родителями

Папка – передвижка «Вместе с мамой, вместе с папой»

4. «Путешествие в страну Шароманию»

Структура занятия

1. Упражнение «Надуем шары»
2. Упражнения на фитбол-мячах
3. П/И «Закати мяч в ворота ножкой»
4. Релаксация «Шарик»

Работа с родителями

Консультация на тему «Как правильно дышать и сохранять осанку»

Март

1. «Поможем Буратино»

Структура занятия

1. П/И «Найди себе место»
2. Ритмический танец «Аэробика»
3. Самомассаж спины и стоп.
4. Упражнение «Поможем Буратино стать красивым»

Работа с родителями

Консультация «Лебединая шейка»

2. «У царя обезьян»

Структура занятия

1. Ходьба с различным выполнением заданий.
2. Упражнение «Пройди через болото»
3. Упражнение в висе.
4. упражнение «Положи банан»

Работа с родителями

Семинар-практикум на тему «Движение и здоровье»

3. «Отгадай загадки»

Структура занятия

1. Комплекс упражнений «Загадки»
2. Упражнения на больших мячах
3. П/И «Заводные игрушки»
4. Игра «Собери домик»

Работа с родителями

Оформление стенда «Десять советов родителям»

4. «Детский старт»

Структура занятия

1. Комплекс упражнений «Веселая маршировка»
2. Упражнение «Собери небоскреб» (кубики стопами)
3. «Сиамские близнецы» (упражнения в парах)
4. Самомассаж «Рисунок на спине»

Работа с родителями

Практическое занятие по профилактике нарушений опорно-двигательного аппарата.

Апрель

1. «Будь здоров»

Структура занятия

1. Упражнения Разминка «Дышите - не дышите»
2. Игра «Прокати мяч»
3. Упражнения со скакалками.

Работа с родителями

Консультация «Учим ребенка следить за своим здоровьем»

3. Чтобы сильным быть и ловким, всем нужна нам тренировка»

Структура занятия

1. Упражнение «Прыгалка»
2. Комплекс пластической гимнастики

3. Упражнения на внимание

4. П/И «Не урони»

Работа с родителями

Дни открытых дверей с просмотром работы кружка.

Структура занятия

1. Массаж стоп.

2. «Дорожка здоровья»

3. Танец «Утят»

4. Упражнения с массажными мячами.

5. Упражнения на фитболах

6. Упражнение «Переложил бусинки»

7. Упражнение «Рисуем ногами»

8. Релаксация «Спокойный сон»

Работа с родителями

Анкетирование на тему «Ваше мнение о работе кружка «Грация»

4. «Веселый колобок»

Структура занятия

1. Ходьба в чередовании с бегом с выполнением упражнений.

2. Упражнение «Скатаем колобок»

3. П/И «Колобок и звери»

4. Самомассаж массажными мячами.

Работа с родителями

Консультация «Коррекция нарушения осанки и плоскостопия у детей дошкольного возраста»

Май

1. «Цирк зажигает огни»

Структура занятия

1. Ходьба с выполнением упражнений для стоп

2. Упражнение «Силачи» (с мячом)

3. П/И «Карусель»

4. Упражнения на дыхание и расслабление.

Работа с родителями

Помощь родителей в изготовлении степ –платформ.

2. Закрепление правильной осанки и коррекция плоскостопия

Структура занятия

1. Упражнение «Бег по кругу»

2. Упражнение в висе.

3. П/И «Пятнашки»

4. Релаксация «Весна»

Работа с родителями

Беседа «Влияние динамической и статической нагрузок на организм»

3. КВН «Я здоровье берегу -быть здоровым я хочу»

Структура занятия

Задания и конкурсы.

Работа с родителями

Оформить папку-передвижку с фотографиями о проведении КВН.

4. Диагностика

Структура занятия

Заключительная беседа «Зачем мы занимаемся физкультурой?»

Работа с родителями

Познакомить родителей с результатами диагностики

Июнь

«Цветочная страна»

Структура занятия

1. Ходьба с различным выполнением заданий.
2. Дыхательное упражнение «Подыши одной ноздрей»
3. Ритмическая гимнастика на фитбол -мячах
4. Упражнение «Колючая трава»
5. Упражнения с обручами
6. Релаксация «Поливаем цветочки»

Работа с родителями

Конкурс «Нестандартное оборудование своими руками».

Июль

«В гостях у морского царя Нептуна»

Структура занятия

1. Упражнение «Море»
2. Игра «Отлив-прилив»
3. Упражнение «Собери камушки»
4. Игра «Спрыгни в море»
5. Игра «море волнуется»

Август

«Игрушки»

Структура занятия

Задания и конкурсы

Работа с родителями

Подведение итогов конкурсов «Нестандартное оборудование своими руками»

приложение 2

Схема занятий корригирующей гимнастики

Части занятия	Задачи	Содержание
Вводная часть (6-8 мин.)	<ol style="list-style-type: none">1. Воспитывать правильную осанку при строевых упражнениях, ходьбе, беге, ОРУ.2. Организация внимания занимающихся и подготовка их к выполнению несложных координационных движений.	<ol style="list-style-type: none">1. Построение, ходьба, бег.2. ОРУ без предметов.3. Подвижная игра4. Упражнения с фиксацией правильной осанки.

<p>Основная часть (27-30 мин.)</p>	<p>1. Формирование мышечного корсета (укрепление мышц туловища). 2. Фиксирование внимания на осанке. 3. Повышение эмоционального состояния детей посредством подвижной игры.</p>	<p>1. Комплекс №... 2. У детей мешочек на голове, различная ходьба по скамейке с фиксированным положением рук. 3. Упражнения с мячом, передача мяча в парах(влево, вправо, снизу, сверху) 4. Подвижная игра.</p>
<p>Заключительная часть (5-7 мин.)</p>	<p>1. Совершенствование умения сохранять правильную осанку.</p>	<p>1. Медленная ходьба с различными движениями рук. 2. Упражнения на дыхание и расслабление. Итоги занятия.</p>

Общеразвивающие упражнения для формирования правильной осанки

1. Без предметов

1). И.п. - основная стойка, руки вдоль туловища. 1 - поднять руки в стороны; 2 - руки вверх, хлопнуть в ладоши над головой. 3 - руки в стороны; 4 - и.п. (8-12 раз).

2). И.п. - стойка ноги на ширине ступни, руки на поясе. 1 - руки в стороны; 2 присесть, хлопнуть в ладоши перед собой; 3 - встать, руки в стороны; 4 - и.п.(8-12 раз).

3). И.п. - стойка ноги врозь, руки вдоль туловища. 1-2 -наклон вправо, правая скользит по ноге вниз, левая, сгибаясь, скользит вверх; 3-4 - вернуться в и.п. То же влево (по 4 раза.)

4) И.п. - стойка ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1 - руки в стороны; 2 - поворот туловища вправо; 3 - выпрямиться; 4 - и.п. То же влево (по 4 раза).

5) И.п.- стойка на коленях, руки на поясе. 1 - поворот вправо, правую прямую руку отвести вправо; 2 - и.п. То же влево (8 раз)

6) И.п. - лежа на спине, руки прямые за головой 1-2-поднять вверх правую ногу,3-4 вернуться в и.п. То же левой ногой (8-12раз)

7) И п. - лежа на животе, руки согнуты перед собой. 1-2-прогнуться, руки вынести вперед,3-4- вернуться в и.п. (8-12раз)

8) Прыжки (16-20 счетов).

2. С гимнастической палкой (повтор упражнений 4-8раз)

1)И.п. - стойка ноги врозь, палка внизу. 1-2 - палку вверх, потянуться (вдох); 3-4 - палку вниз (выдох). Движения выполнять прямыми руками, смотреть на палку. Ширину охвата можно менять.

2)И.п. - стойка ноги врозь, палка за спиной. 1 - наклон вперед прогнувшись,2- выпрямиться. При наклоне голова поднята, смотреть прямо, ноги прямые.

3) И.п. - стойка ноги врозь, палка за головой (на плечах) 1- поворот туловища налево; 2 - И.п.; 3-4 - то же в правую сторону. При повороте палка не должна скользить по плечам, ноги с места не сдвигать, пятки от пола не отрывать. Дыхание равномерное.

4) И. п. - стойка ноги вместе, палка вертикально впереди. 1 - присесть; 2 -встать. Приседая, колени в стороны, туловище вертикально. Палка выполняет роль опоры.

5) И.п. - стойка ноги врозь, палка за головой (на плечах) 1 - наклон влево; 2 - выпрямиться; 3-4 -то же в правую сторону. Следить, чтобы плечевой пояс и шея были закреплены, а движения выполнялись без поворотов, в одной плоскости. Дыхание произвольное.

6) И.п. - лежа на груди, палка сверху, руки свободно лежат на полу. 1-2 -сгибая руки, палку за спину (на лопатки), прогнуться; 3-4 - И.п. Поднимая повыше голову и плечи, стараться не отрывать ноги от пола.

7) И. п. - стойка ноги вместе, палка внизу, хват на ширине плеч, 1-2-отводя палку немного вперед и сгибая ногу. Перешагнуть через палку; 3-4 продеть ногу обратно. Упражнение выполнять поочередно левой и правой ногой. Перешагивая через палку, высоко поднимать колено и меньше наклоняться вперед.

8) И.п. - стойка в линию, левая (правая) нога впереди, палка на полу между ногами, руки на поясе. Прыжками смена положения ног. Прыгать мягко, на носках, на палку не наступать. Вес тела распределен на обе ноги. Дыхание равномерное.

3. Упражнения с обручем (Повтор 4-8 раз)

1) И.п. - основная стойка (о.с.) в центре лежащего на полу обруча. 1 -присесть, развести руки, взять обруч; 2 - встать, поднять обруч горизонтально вверх, потянуться; 3 - присесть и положить обруч на пол; 4 - и.п. Обруч взять хватом сверху, поднимая его,

следить за сохранением горизонтального положения. Приседая, делать выдох, вставая - вдох.

2) И.п. - стойка ноги вместе, обруч вертикально над головой, хват немного шире плеч. 1- отставляя правую ногу в сторону на носок, наклон вправо, смотреть на обруч; 2- и.п.; 3 - 4 то же в левую сторону. Все движения выполнять в одной плоскости, не поворачивая обруч. При наклоне плечевой пояс закрепить, вес тела на опорной ноге.

3) И.п.- стойка ноги врозь, обруч вертикально за спиной. 1- поворот туловища налево; 2- и. п.; 3 - 4 то же направо. При поворотах плечевой пояс и руки фиксировать так, чтобы они находились все время в плоскости обруча, ноги с места не сдвигать, пятки от пола не отрывать.

4) И.п.- лежа на спине, обруч горизонтально на уровне груди. 1-2- приподнять обруч и, сгибая ноги вперед, продеть их в обруч, выпрямить и опустить на пол; 3 - 4 - продеть ноги назад и вернуться в и.п.. Лежать прямо, голову не поднимать. Дыхание произвольное.

5) И.п. - сед ноги врозь, зацепив носками ног и держать его прямыми руками в наклонном положении. Перекат назад на спину до касания лопатками и затылком пола и перекал вперед в и.п. При выполнении упражнения руки и ноги прямые. При движении назад, обруч тянуть руками на себя, а при движении вперед - нажимать на обруч ногами. Дыхание равномерное. Освоив задание -выполнять его под счет.

б) И.п.- сед ноги скрестно в центре лежащего на полу обруча. 1-2 - поднять обруч горизонтально вверх и, поднимая голову прогнуться; 3-4 - и.п., опуская голову и плечи. Поднимая обруч, стараться отводить руки немного назад, подавая грудь вперед.

7) И. п.- стойка ноги вместе, обруч за нижний край вертикально перед грудью. Прыжки с ноги на ногу через обруч, вращая его вперед. Прыжки чередовать (вначале с правой ноги, затем с левой). Коротким энергичным движением ускорять внизу вращения обруча (чтобы он завершал круг). Освоив прыжки с вращением обруча вперед, можно выполнять упражнение с вращением назад. Дыхание равномерное. После прыжков перейти на ходьбу.

4. Упражнения с мячами (Повтор 4-8 раз)

1) И.п. - о.с, мяч в левой руке. 1-2 - руки через стороны вверх, переложить мяч в правую руку; 3-4 - опустить руки вниз в и.п. То же, перекладывая мяч из правой руки в левую.

2) И.п.- стойка ноги на ширине плеч, мяч в левой руке. 1 - руки в стороны; 2 - наклониться вперед вниз, переложить мяч в правую руку; 3 - выпрямиться, руки в стороны; 4 - вернуться в и.п. То же, перекладывая мяч из правой руки в левую.

3) И.п. - о.с, мяч в правой руке внизу. 1 - руки в стороны; 2 - присесть, мяч переложить в левую руку; 3- встать, руки в стороны; 4- вернуться в и.п. То же, мяч в левой руке.

4) И.п.- стойка на коленях, мяч в правой руке. 1-8- прокатить мяч вправо (влево), поворачиваясь и следя за мячом. То же, мяч в левой руке.

5) И.п.- лежа на спине, мяч в обеих руках за головой. 1-2- поднять правую ногу, коснуться мячом носка ноги; 3-4- опустить ногу. То же другой ногой.

б) И.п.- лежа на груди, мяч в рукахверху (мяч на полу). 1-2- сгибая руки, отвести мяч за голову и, поднимая плечи, прогнуться;3-4- и.п. Поднимая голову и плечи, стараться ноги от пола не отрывать.

7) И.п.- стойка ноги вместе, руки на поясе, мяч на полу сбоку. Прыжки на двух ногах, продвигаясь около мяча по кругу. Прыгать мягко, на носках, сохраняя определенный темп. Прыгать можно по кругу левым боком к мячу, а можно правым. Дыхание равномерное. После прыжков перейти на ходьбу.

5. Упражнения со скакалкой (Повтор 4-8 раз)

1) И.п.- стойка ноги врозь, скакалка, сложенная вдвое, внизу. 1- поднять скакалку вверх;

2- опустить скакалку за голову, на плечи; 3- скакалку вверх; 4-и.п.

2) И.п.- стойка ноги врозь, скакалка внизу. 1- поднять скакалку вверх; 2-наклониться вправо; 3- выпрямиться; 4- и.п.

3) И.п.- стойка ноги врозь, скакалка внизу. 1- скакалку вверх; 2- наклон вперед, коснуться пола; 3- выпрямиться, скакалку вверх; 4- и.п.

4) И.п.- лежа на спине, скакалка зацеплена за ступни ног, руки прямые. 1-2-поднять прямые ноги, натягивая скакалку, сделать угол; 3-4- и.п.

5) И.п.- лежа на животе, скакалка в согнутых руках перед собой. 1-прогнуться, скакалку вверх; 2- вернуться в и.п.

б) Прыжки на двух ногах на месте через короткую скакалку. Выполняется серией прыжков по 10-15 раз подряд, затем пауза и снова повторить прыжки.

6. Упражнения с кубиками (Повтор 4-8 раз)

1) И.п.- стойка ноги врозь, кубик в правой руке внизу. 1-2- руки через стороны вверх, переложить кубик в левую руку; 3-4- опустить через стороны руки вниз, то же левой рукой.

2) И.п.- стойка ноги врозь, кубик в правой руке. 1- руки в стороны; 2-наклониться вперед, положить кубик на пол; 3- выпрямиться, руки в стороны; 4-наклониться вперед, взять кубик левой рукой. То же левой рукой.

3) И.п.- стойка на коленях, кубик в правой руке. 1- поворот вправо, поставить кубик у пятки правой ноги; 2- выпрямиться, руки на пояс; 3 - поворот вправо - взять кубик правой рукой, вернуться в и.п., переложить кубик в левую руку. То же влево.

4) И.п. - о.с, кубик в обеих руках внизу. 1-присесть, вынести кубик вперед, руки прямые; 2- вернуться в и.п.

5) И.п. -о.с. перед кубиком, руки произвольно. Прыжки на правой и левой ноге (на счет 1-8) вокруг кубика в обе стороны в чередовании с небольшой паузой. (2-3 раза).

б) И.п. - стойка ноги на ширине ступни, кубик в правой руке. 1 - руки вперед, переложить кубик в левую руку; 2 - руки назад, переложить кубик в правую руку; 3 - руки вперед; 4 - опустить руки в и.п.

7) Ходьба в колонне по одному с кубиком в поднятой руке.

7. Упражнения с гантелями

1) Поднятие гантелей.

И. п. – стоя, ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища, гантели обращены к бедрам. На счет 1 – поднять гантели к подмышечным впадинам, на счет 2 – опустить руки. Темп – средний. Количество повторов: 8-10 раз.

2) Прогибание спины.

И.п. - лежа на животе. Кисти рук с гантелями прижаты к затылку. При выполнении упражнения ребенок плавно прогибает спину, поднимая голову вверх (ноги необходимо придерживать). На вдохе – прогибание, при опускании – выдох.

3) Поворот корпуса с разведением рук.

И. п. – стоя, ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. На счет 1 – выполнить поворот туловища, одновременно поднимая и разводя руки в стороны, на счет 2 – вернуться в исходное положение; на счет 3 – поворот в другую сторону с разведением рук в стороны, на счет 4 – принять исходное положение. Сделать 6 – 8 поворотов в каждую сторону.

4) Поднятие гантелей выше головы.

И. п.– стоя, ноги на ширине плеч, кисти рук тыльной стороной прижаты к плечам. Аккуратно, без рывков гантели поднимаются вверх. Это упражнение можно выполнять двумя руками одновременно или же попеременно. При поднимании рук делается вдох, при опускании — выдох.

5) Сгибание рук с гантелями.

И. п. – стоя, руки с гантелями – на уровне груди, ноги на ширине плеч, тыльные стороны кистей обращены вниз. Одновременно или попеременно сгибаем руки в локтевых суставах.

6) Упражнения с гантелями для пресса.

И.п.– лежа на спине (взрослый придерживает ноги ребенка), гантели прижаты к затылочной части головы. На счет 1 – поднять туловище, на счет 2 – возвратиться в исходное положение. В среднем темпе выполнить 8-10 подъемов. При разгибании туловища – вдох, при подъеме – выдох.

7) Приседания с гантелями.

И.п. – стоя, ноги на ширине плеч, руки с гантелями опущены. На счет 1 – сделать приседание (гантели касаются пола), на счет 2 – встать, руки и голову отвести назад (прогнуться).

8) Прыжки с гантелями.

Исходное положение – стоя, ноги на ширине плеч, руки с гантелями согнуты в локтях. Выполнять прыжки на месте, ноги врозь, а после вместе. Дыхание должно быть глубокое, без задержек.

Содержание упражнения	Дозировка, темп	Методические рекомендации
Подготовительная часть занятия (3-4 мин)		
1. Принять правильную осанку стоя у стены: с открытыми глазами; постоять и запомнить свои ощущения с закрытыми глазами	1 мин.	Выполнять без излишнего напряжения мышц.
2. И.п. – лёжа на спине, руки вдоль туловища; 1 – 4 – повороты головы вправо-влево.	2-3 раза, медленный.	Глаза открыты. Дыхание произвольное. Ухом коснуться пола.
3. И.п. - то же; 1-2 - руки через стороны вверх, потянуться – вдох; 3-4 – и.п., расслабиться - выдох.	2-3 раза, медленный.	С удовольствием потянуться.
4. И.п. – то же, кисти рук к плечам; 1 - свести локти вперёд – выдох; 2 – локти в стороны, слегка прогнуться в грудном отделе - вдох	3 раза, средний.	Следить за дыханием, прогибаясь, плечи приподнять от пола.
5. И.п. – то же, руки в стороны, ладони вверх; 1 - отвести правую ногу в сторону; 2 – вернуться в и.п.; 3-4 – то же левой ногой	2 -3 раза каждой ногой, средний.	При выполнении упражнения носок на себя.
Основная часть занятия (15 – 18 мин.)		
6. И.п. – то же, кисти рук под шею; 1 – согнуть носки стоп на себя; 2 – разогнуть, оттянуть носки.	4 -6 раз, средний.	Локти в стороны, «держат пол» - от пола не отрываются.
7. И.п. – то же; 1 – одновременно согнуть ноги, стопы поставить на пол; 2 – вернуться в и.п.	6 раз, средний	Упражнения 7-8 направлены на укрепление мышц брюшного пресса.
8. И.п. – то же, руки вдоль туловища; 1 – одновременно развести ноги и руки в стороны; 2 – вернуться в и.п.	4-6 раз, средний.	При выполнении упражнения стопы пола не касаются.

<p>9. И.п. – то же; 1 – 4 – самовытяжение, кисти рук тянутся вверх, пятки вниз; 5 – 8 – руки через стороны вниз, стопы в стороны, расслабиться.</p>	<p>3-4 раза, медленный.</p>	<p>Большой палец сжать в кулаке. Стремиться поясницу прижать к полу. Остаться в и.п., затем перевернуться на живот.</p>
<p>10. И.п. – лёжа на животе; 1 – 4 – руки выполняют движение, как при плавании брассом; 5 - 8 - «крокодил», расслабиться</p>	<p>3-4 раза, средний</p>	<p>Ноги лежат на полу. Сильно не прогибаться. В «крокодиле» голова меняет положение – поворот влево, затем вправо.</p>
<p>11. И.п. – то же, кисти рук под подбородок; 1 – отвести правую ногу назад; 2 – и. п.; 3 - 4 - то же левой</p>	<p>3-4 раза, медленный.</p>	<p>Отводя ногу, носок на себя. Амплитуда движения средняя.</p>
<p>12. И.п. – то же, руки в стороны, кисти на ребре ладони, большой палец отведён; 1 – приподнять туловище; 2 – и. п.</p>	<p>4-6 раз, средний.</p>	<p>Надплечья на одной линии, голова и туловище по средней линии.</p>
<p>13. И.п. – стоя на четвереньках; 1 – согнуть руки, подбородком коснуться пола; 2 – вернуться в и.п.</p>	<p>3-4 раза, медленный.</p>	<p>Локти в стороны, максимально свести лопатки. Вначале можно касаться носиком</p>
<p>14. Игра малой подвижности «Солнечные ванны для гусеницы». До начала игры дети выполняют перекаты вправо – влево самостоятельно – маленькие гусеницы. Правила игры. Дети ложатся в один ряд на спину так, чтобы кисти рук каждого последующего ребёнка касались стопы предыдущего. У первого ребёнка руки подняты вверх. По первому сигналу инструктора дети одновременно перекатываются в правую сторону на живот, по второму сигналу дети перекатываются на спину и живот, по третьему сигналу – на спину – живот – спину. Всё то же повторяется в левую сторону. Дети создали гигантскую гусеницу, загорающую на солнце. Отмечают всех детей, не опустивших руки и правильно выполнивших перекат (без скручивания туловища). При повторном проведении игры можно выполнять перекаты в каждую сторону на столько счетов, на сколько позволяют размеры зала.</p>		
<p>Заключительная часть (2-3 мин.)</p>		
<p>15. И.п. – сидя спиной к мячу большого диаметра, обхватив его руками, ноги согнуты; 1 - 3 – разгибая ноги, лечь спиной на мяч, полежать; 4 – и. п.</p>	<p>4-6 раз, медленный. До 30 сек.</p>	<p>Движения плавные, стопы всё время стоят на полу. В первый раз инструктор подстраховывает каждого ребёнка.</p>
<p>16. И.п. – основная стойка; кисти рук к плечам; 1 -4 - круговые движения руками назад.</p>	<p>2-3 раза, средний.</p>	<p>Смотреть прямо (в зеркало).</p>

<p>17. И.п. – основная стойка; 1 – принять правильную осанку у стены; 2 – шаг вперёд, сохраняя правильную осанку; 3 – и. п. 4 – шаг вперёд, осанка непринуждённая.</p>	<p>2-3 раза, медленный.</p>	<p>Избегать излишнего напряжения мышц. Подбородок поднят.</p>
---	----------------------------------	--

Комплекс №2

Содержание упражнения	Дозировка, темп	Методические рекомендации
<i>Подготовительная часть занятия (4-5 мин)</i>		
<p>1. И.п. – основная стойка у опоры. Принять правильную осанку. Ходьба до зеркала, контролируя осанку.</p>	<p>1 мин.</p>	<p>Положение тела не должно быть чрезмерно напряжённым.</p>
<p>2. И.п. – лёжа на спине, руки вдоль туловища; 1 – 4 – наклоны головы вправо-влево.</p>	<p>2-3 раза в каждую сторону, медленный.</p>	<p>Туловище расслаблено.</p>
<p>3. И.п. – лёжа на спине, в руках гимнастическая палка; 1 – руки вверх – вдох; 2 – и.п., палка вниз – выдох.</p>	<p>3-4 раза, средний.</p>	<p>Кисти касаются пола, когда руки выполняют движение вверх.</p>
<p>4. И.п. – то же, руки согнуты перед грудью с гимнастической палкой; 1 – руки вперёд; 2 – и.п.</p>	<p>4-6 раз, средний.</p>	<p>Локти точно в сторону.</p>
<p>5. И.п. – то же, руки вверх; 1 – отвести правую ногу в сторону; 2 – вернуться в и.п.; 3 - 4 – то же левой.</p>	<p>2-3 раза каждой ногой, средний.</p>	<p>Носок на себя., амплитуда движения средняя.</p>
<p>6. И.п. – то же; 1 – руки вниз, согнуть ноги, подтянуть к груди, поставить стопы на гимнастическую палку; 2 – вернуться в и.п.</p>	<p>2-3 раза, средний.</p>	<p>«Обезьянка», сгруппироваться. Дыхание правильное.</p>
<i>Основная часть занятия (18-20 мин.)</i>		
<p>7. И.п. – то же, руки в стороны, ладони на полу, ноги согнуты; 1 – приподнять туловище, свести</p>	<p>4-6 раз, средний.</p>	<p>Осуществлять небольшое прогибание туловища в грудном отделе</p>

лопатки; 2 – вернуться в и.п.		позвоночника.
8. И.п. – то же, кисти под шеей; 1 – 4 – «велосипед» вперёд; 5 – 8 – «велосипед» назад	3-4 раза, средний.	Дыхание произвольное. Обязательно работает стопа. Стремиться разгибать ноги в коленных суставах.
9. И.п. – то же; 1 – 4 – самовытяжение; 5 – 8 – расслабиться.	3-4 раза, медленный.	Большой палец в кулаке, стопы на себя.
10. И.п. – то же, кисти под шею; 1 – поднять прямые до угла 40°-45°; 2 – вернуться в и.п.	6-8 раз, медленный.	Носки на себя. Дыхание произвольное, свободное.
11. И.п. – то же, руки вдоль туловища; 1 – 4 – круговые вращения стопами наружу; 5 – 8 – круговые вращения стопами внутрь.	6-8 раз, медленный.	Полная амплитуда движения.
12. И.п. – лёжа на животе; 1 – 6 – плавание брассом; 7 – 8 – расслабиться.	4-6 раз, средний.	Туловище сильно не прогибается. Дыхание произвольное. Больше тянуться руками вперёд.
13. И.п. – то же, кисти под подбородком; 1 – отвести ноги назад; 2 – развести ноги; 3 – соединить ноги; 4 – и.п.	4-6 раз, средний.	Носки ног на себя. Руки лежат на полу. Дыхание свободное.
14. И.п. – «крокодил» .		
15. И.п. – то же, руки в стороны, ладони на рёбрах; 1 – прогнуться, кисти к плечам; 2 – и.п.	4-6 раз, медленный.	Лопатки соединить, голова и туловище на одной линии.
16. И.п. – кисти под подбородок; 1 – 4 – горизонтальные «ножницы»; 5 – 6 – расслабиться.	3-4 раза, средний.	Ноги прямые, подняты невысоко.
17. И.п. – стоя на четвереньках; 1 – 4 – проползти под забором вперёд; 5 – 8 – то же назад.	2-3 раза, медленный.	Ноги остаются на месте, движение выполняют руки и туловище. Дыхание произвольное.
18. Игра средней подвижности «Быстрая черепаха» (мини- эстафета). Правила игры. Дети делятся на две команды, встают на стартовой линии на четвереньки. На спине у первых игроков каждой команды панцирь – большая мягкая игрушка. По сигналу инструктора необходимо быстро пройти (пробежать на четвереньках) до отметки 3-4 м, развернуться и вернуться обратно, передав панцирь партнёру по команде. Выигрывает команда, первой закончившая эстафету и не уронившая панцирь. Отмечаются игроки, ровно державшие спинку и быстро		

передвигавшиеся.		
Заключительная часть занятия (3-4 мин.)		
19. И.п. – сидя спиной к мячу большого диаметра; 1 – лечь на мяч, руки вверх, расслабиться; 2 – и.п.	3-4 раза, медленный.	Ноги стоят на полу на ширине плеч. Инструктор может покачать ребёнка на мяче.
20. И.п. – стоя, руки к плечам; 1 – прогнуться; 2 – соединить локти на уровне глаз	3-4 раза, средний.	Только в грудном отделе, живот подтянут.
21. Принять правильную осанку у опоры и без неё.	20-30 сек.	Улыбнуться.

Комплекс №3

Содержание упражнения	Дозировка, темп	Методические рекомендации
Подготовительная часть занятия (4-5 мин)		
1. И.п. – стоя; коррекция осанки без опоры и у опоры	1 мин.	Непринуждённое, правильное положение тела.
2. Ходьба: обычная; высоко поднимая колени; с захлестом.	1 мин.	Сохраняя правильную осанку.
3. И.п. – о. с; 1 - 4 – круговые движения руками назад; 5 – 8 – то же вперёд.	2 раза, средний.	Руки прямые, голова поднята, полная амплитуда движения
4. И.п. – стоя, руки на пояс; 1 – поворот вправо, полуприсед; 2 – и.п. 3 – 4 – то же влево.	2-3 раза, средний.	При асимметричной осанке не используется.
5. И.п. – стоя; 1 – руки в стороны, мах правой в сторону; 2 – руки за спину; 3 – 4 – то же другой ногой.	3 раза, средний.	Можно выполнять у стены, руки вдоль туловища. Средняя амплитуда маха.
6. И.п. – стоя, руки в стороны; 1 – подняться на носки, пальцы рук в кулак; 2 – перекат на пятки, пальцы рук врозь.	2 раза, средний.	Дыхание произвольное. Подниматься на носки и пятки как можно выше.
Основная часть занятия (18-20 мин.)		
7. И.п. – лёжа на спине, руки под шею; 1 – 8 – «велосипед» вперёд, 9 -10 – расслабиться; 1 – 8 – «велосипед» назад; 9 – 10 – расслабиться.	2 раза, средний.	«Низкий велосипед». Следить за работой стопы. Дыхание свободное

<p>8. И.п. – то же, руки вдоль туловища; 1 – поднять правую ногу; 2 – поднять левую ногу; 3 – носки на себя; 4 – и.п.</p>	6-8 раз, средний.	Угол подъёма ног не выше 30° – 40° . Дыхание произвольное
<p>9. И.п. – то же «Я на солнышке лежу» руки полусогнуты вниз - в стороны, ладони вверх, стопы в стороны, голова набок, глаза закрыты. Расслабиться.</p>	10-15 сек.	Инструктор проверяет качество выполнения упражнения: невысоко приподнимает руку или ногу и спокойно отпускает.
<p>10. И.п. – то же, руки в стороны; 1 – сгруппироваться, голова на полу; 2 – перекат вправо на бок, руки вверх, ноги вниз, растянуться; 3 – сгруппироваться; 4 – перекат влево.</p>	4-6 раз, средний.	При плоской спине голова тянется к коленям. При самовытяжении туловище не скручивать. Зафиксировать положение на боку. Руки и ноги на одной линии.
<p>11. И.п. – то же, руки в стороны, ладони вверх; 1 – 8 – горизонтальные «ножницы» 9 – 10 – расслабление.</p>	4-6 раз, средний.	Начинать движение с минимального подъёма и плавно поднять ноги до угла 90°, затем одновременно опустить в и.п.
<p>12. И.п. – то же, руки вдоль туловища; 1 – правая рука вверх, потянуться одновременно с левой ногой, незначительно отведённой в сторону; 2 – и.п.; 3 – 4 – смена положения рук и ног.</p>	2 раза, медленный.	Диагональное самовытяжение. Поясница прижимается к полу. Дыхание свободное. Перекат на живот. Носки на себя.
<p>13. И.п. – лёжа на животе; 1 – 12 – плавание брассом; 13 – 16 – «крокодил»</p>	2-3 раза, средний.	Тянуться вперёд. Смотреть на кисти.
<p>14. И.п. – то же, кисти под подбородок; 1 – отвести ноги назад; 2 – развести в стороны; 3 – свести; 4 – опустить.</p>	4-6 раз, медленный.	Верхний плечевой пояс лежит на полу. Спина прямая.
<p>15. И.п. – лёжа на спине; «Я на солнышке лежу»</p>	10-15 сек.	Ребёнок перекатом меняет положение тела.
<p>16. И.п. – лёжа на животе; 1 – 8 – собираем песок и делаем песочную горку; 9 – 10 – «крокодил».</p>	4-6 раз, средний.	Одновременное движение руками через стороны к груди. Стопы лежат на полу.

<p>17. И.п. – то же, кисти под подбородок; 1 – 6 – горизонтальные «ножницы» ногами; 7 – 8 – расслабление.</p>	<p>2-3 раза, средний.</p>	<p>Ноги прямые. Дыхание свободное.</p>
<p>18. Игра малой подвижности « Ель, ёлка, ёлочка». Первый раз целесообразно выполнять с опорой на стену. Правила игры. Дети свободно располагаются по залу, так, чтобы каждый мог видеть себя в зеркало. Инструктор: «На прогулке в лесу мы с вами встретили стройную и высокую ель». При этом дети принимают правильную осанку, макушкой тянутся к потолку. «А рядом по соседству ёлка- зелёная иголка рас-правила пушистые ветви» - дети выполняют полуприсед, колени в стороны, руки слегка отведены от туловища. «Ой, ребята, аккуратнее, вот и младшая сестричка - ёлочка» - дети выполняют полный присед, колени разведены, руки в стороны под углом 45 градусов. Отмечаются дети с прямой спинкой, правильно выполнившие задание. Игра повторяется 2-3 раза.</p>		
<p>Заключительная часть занятия (5 мин.)</p>		
<p>19. И.п. – сидя спиной к мячу большого диаметра; 1 – 4 – лечь на мяч спиной, попружинить; 5 – 6 – и.п.</p>	<p>4-6 раз, медленный.</p>	<p>Лёжа на мяче, руки вверх или вверх – в стороны, голова лежит на мяче. Инструктор индивидуально выполняет то же упражнение с ребёнком на мяче максимального диаметра в сочетании лёгкой вибрацией.</p>
<p>20. И.п. –стоя; ходьба по следам; ходьба по дорожке разной жёсткости.</p>	<p>1-1,5 мин.</p>	<p>Следить за осанкой. Положение рук различное</p>
<p>21. Принять правильную осанку у опоры и без опоры.</p>	<p>1-1,5 мин.</p>	<p>Обратить внимание на осанку других ребят.</p>

Комплекс №4

Содержание упражнения	Дозировка, темп	Методические рекомендации
<p>Подготовительная часть занятия (4-5 мин)</p>		
<p>1. И.п. – стоя, принять правильную осанку у опоры и без опоры</p>	<p>1 мин.</p>	<p>Выполнять перед зеркалом.</p>
<p>2. Ходьба, гимнастическая палка на лопатках; на носках; на пятках.</p>	<p>20-30 сек.</p>	<p>Смотреть прямо перед собой. Следить за положением палки.</p>
<p>3. И.п. – стоя, гимнастическая палка на руках внизу;</p>	<p>4-6 раз, средний.</p>	<p>Следить за осанкой.</p>

1 – руки вверх; 2 – руки за голову; 3 – руки вверх; 4 – и.п.		
4. И.п. – стоя, руки вверх; 1 – наклон вправо 2 – и.п. 3 – наклон влево 4 – и.п.	2-3 раза в каждую сторону, средний.	Руки над головой, потянуть боковые поверхности туловища.
5. И.п. – то же, руки вниз; 1 – присед, колени врозь, руки вверх; 2-3 –сохранить это положение; 4 – вернуться в и.п.	3-4 раза, медленный.	В приседе держать спину ровно, смотреть в зеркало.
6. И.п. – стоя, руки прямые, гимнастическая палка за спиной; 1 – отвести руки назад, соединить лопатки; 2 – вернуться в и.п.	3-4 раза, средний.	Удерживать туловище ровно, плечи не поднимать.
Основная часть занятия (18-20 мин.)		
7. И.п. – лёжа на спине, руки с гимнастической палкой вверх; 1 – 8 – «велосипед» вперёд; 9 -10 – расслабление ; 1 – 8 – «велосипед» назад; 9 – 10 – расслабление.	2-3 раза, средний.	В период расслабления руки отпускают гимнастическую палку.
8. И.п. – то же, гимнастическая палка в согнутых руках на груди, ноги согнуты, стоят на полу. 1 -2 – сед, руки вверх и за голову; 3 – 4 – вернуться в и.п.	4-6 раз, средний.	Потянуться руками вверх. Дыхание произвольное.
9. И.п. – то же, руки вверх; 1 – поднять правую ногу; 2 – поднять левую ногу; 3 – носки на себя; 4 – и. п.	6-8 раз, средний.	Колени прямые. Дыхание произвольное. Плавно опускать ноги в и.п.
10. И.п. –то же, руки в стороны, ноги на ширине плеч, стопы на себя, палка на голеностопных суставах; 1 –приподнять гимнастическую палку; 2 – вернуться в и.п.	4-6 раз, средний.	Амплитуда минимальная. Работают мышцы брюшного пресса.
11. И.п. – то же «Я на солнышке лежу»	10-15 сек.	Расслабиться. Перевернуться на живот.

12. И.п. – лёжа на животе, руки вверх с гимнастической палкой; 1 – 3 - приподнять и удержать руки и туловище; 4 – и.п.	8-10 раз, средний.	Смотреть на палку, сильно не запрокидывая голову назад. Дыхание произвольное.
13. И.п. – то же, кисти под подбородок (без гимнастической палки); 1 – отвести ноги назад; 2 – развести в стороны; 3 – соединить ноги; 4 – вернуться в и.п.	6-8 раз, средний.	Носки на протяжении всего упражнения на себя.
14. И.п. – то же, гимнастическая палка на лопатках; 1 – 3 – прогнуться; 4 – вернуться в и.п.	6-8 раз, медленный.	Смотреть на пол. Амплитуда движения малая.
15. И.п. – лёжа на животе, «крокодил»	10-15 сек.	
16. И.п. – то же, кисти рук под подбородок; 1 – 4 – сгибая ноги назад, коснуться пятками ягодиц.	2 раза, средний.	Игровое упражнение, продолжающее отдых.
17. И.п. – то же, гимнастическая палка сзади в прямых руках; 1 – прогнуться, отвести руки назад; 2 – и.п.	8-10 раз, средний.	Невысокий подъём туловища и рук. Дыхание произвольное.
18. И.п. – стоя на коленях, руки с гимнастической палкой сзади, хватом сверху; 1 – небольшой наклон туловища вперёд, руки назад; 2 – и.п.	3-4 раза, медленный.	Угол наклона 5° - 10° . Работают мышцы брюшного пресса и туловища. Спина прямая.
19. Игра средней подвижности «Весёлые медвежата» (мини-эстафета). Правила игры. Дети делятся на две команды и выстраиваются на стартовой линии, сидя на ягодицах, гимнастическая палка на лопатках. По сигналу инструктора первые игроки начинают двигаться на ягодицах вперёд до касания с ограничителем (4-6 шагов) и возвращаются обратно, передав эстафету партнёру по команде. Выигрывает команда, первой закончившая эстафету. Отмечаются все дети, державшие спинку ровно.		
Заключительная часть занятия (5мин.)		
20. И.п. – о.с. Встряхнуть попеременно ноги.	2-3 раза, средний.	После эстафеты расслабить ноги, восстановить дыхание.
21. И.п. – стоя; 1 – правая рука вверх, левая рука в сторону, подняться на носки; 2 – и.п., расслабиться; 3 – левая рука вверх, правая в сторону, подняться на носки; 4 – и.п., расслабиться.	3-4 раза, средний.	Внимательно выполнять упражнение перед зеркалом, чтобы ребёнок себя контролировал.

22. Принять правильную осанку. Рассказать, в каком положении должны находиться голова, плечи, спина и т.д.	3 мин.	Каждый ребёнок должен рассказать о правильном положении тела.
--	--------	---

Комплекс №5

Содержание упражнения	Дозировка, темп	Методические рекомендации
Подготовительная часть занятия (4-5 мин.)		
1. И.п. – о.с. Принять правильную осанку, без опоры.	30 сек.	Стоять непринуждённо, сделать несколько произвольных шагов и опять проверить осанку.
2. Ходьба: обычная; со сменой направления и положения рук.	1 мин.	Положение рук: в стороны, на пояс, сзади в замок и т.д.
3. И.п. – стоя, мяч в руках; 1 – руки вверх, потянуться, подняться на носки. 2 – вернуться в и.п.	3-4 раза, медленный.	Посмотреть на мяч. Дыхание произвольное.
4. И.п. – стоя, мяч вверху; 1 – 2 – наклон вправо; 3 – 4 – наклон влево.	2-3 раза в каждую сторону, средний.	Мяч строго над головой, ноги могут быть слегка согнуты.
5. И.п. – стоя, мяч перед грудью в согнутых руках; 1 – сгибая колено, выбить мяч из рук; 2 – поймать мяч; 3 – 4 – то же другой ногой.	2-3 раза каждой ногой, средний.	Стремиться поймать мяч.
Основная часть занятия (20 мин.)		
6. И.п. – лёжа на спине, мяч обхватить стопами; 1 – согнуть ноги к груди в коленках и тазобедренных суставах; 2 – выпрямить вперёд; 3 – согнуть; 4 – и.п.	6-8 раз, средний.	Дыхание произвольное. Положение рук различное.
7. И.п. – то же, руки вперёд с мячом; 1 – коснуться носками прямых ног мяча; 2 – и.п.	6-8 раз, средний.	Колени прямые. Работают мышцы брюшного пресса. Дыхание произвольное.

<p>8. И.п. – то же; «Я на солнышке лежу».</p>	<p>10-15 сек.</p>	<p>Расслабиться.</p>
<p>9. И.п. – то же, ноги согнуты в тазобедренных суставах, мяч в голеностопных суставах, руки в стороны, ладони вверх; 1 – опустить ноги вправо; 2 – и.п. 3 – то же влево 4 – и.п.</p>	<p>4 раза в каждую сторону, медленный.</p>	<p>Сохранять угол в тазобедренных суставах, равный 90°. Плавно опускать ноги.</p>
<p>10. И.п. – лёжа, кисти рук к плечам, ноги согнуты, стоят на полу, колени держат мяч среднего диаметра; 1 – сесть, коснуться мяча грудью; 2 – и.п.</p>	<p>4-6 раз, средний.</p>	<p>Руки всё время в стороны, локти не сводить. Дыхание произвольное.</p>
<p>11. И.п. – лёжа, руки вверх с мячом; 1 – 4 – потянуться, носки на себя; 5 – 8 – расслабиться.</p>	<p>2-3 раза, медленный.</p>	<p>Во время расслабления мяч можно не держать. Перевернуться на живот.</p>
<p>12 И.п. – лёжа на животе, руки согнуты с мячом; 1 – 8 – прогнуться, отталкивая мяч партнёру или инструктору; 9 – 10 – расслабиться.</p>	<p>4-6 раз, средний.</p>	<p>Выполнять 8 отталкиваний мяча, удерживая туловище в разогнутом положении.</p>
<p>13. И.п. «крокодил».</p>	<p>10-15 сек.</p>	
<p>14. И.п. – то же, кисти под подбородок, ноги в стороны, между стопами мяч большого диаметра; 1 – ноги через стороны вверх положить на мяч; 2 – и.п.</p>	<p>8-10 раз, средний.</p>	<p>Удерживать ноги на мяче и не скатываться в сторону.</p>
<p>15. И.п. – то же, руки вверх с мячом; 1 – прогнуться; 2 – вернуться в и.п.</p>	<p>10-20 раз, средний.</p>	<p>Амплитуда небольшая.</p>
<p>16. И.п. – то же, мяч в голеностопных суставах; 1 – согнуть ноги; 2 – и.п.</p>	<p>4-6 раз, средний.</p>	<p>Общеразвивающее упражнение. Дыхание произвольное.</p>

<p>17.Игра малой подвижности «Солнечный зайчик». Правила игры. Дети лежат на спине, телами образуя круг – зеркало . У капитана в руках мяч – солнечный зайчик. По сигналу инструктора ребёнок- капитан садится и передаёт мяч в руки партнёру, а сам ложится в и.п. Игра заканчивается, когда мяч опять попадёт в руки капитана. Игру проводят 3-4 раза. Можно чередовать передачу мяча руками и ногами. Учитывается общее время, в течение которого солнечный зайчик пробежит полный круг. Отмечаются дети, быстро и красиво выполнившие движение.</p>		
<p>18. И.п. – сидя на фитболе 1 – 4 – прыжки; 5 – 6 – отдых.</p>	2-3 раза, быстрый	Ноги всё время соприкасаются с полом.
<p>19. И.п. – то же, руки на пояс; 1 –8 –перекаты с пятки на носок</p>	4-6 раз, медленный.	Следить за осанкой.
Заключительная часть занятия (5 мин.)		
<p>20. И.п. – сидя спиной к мячу большого диаметра. 1 – 6 – лечь на мяч спиной, руки вверх; 7 – 8 – и.п.</p>	3-4 раза, медленный.	Растянуть мышцы передней поверхности туловища. Ноги на полу.
<p>21. Ходьба: скрестным шагом вперёд; скрестным шагом назад.</p>	1-1,5 мин.	Положение рук различное, сохранять правильную осанку, смотреть в зеркало.
<p>22. И.п. – о.с.; 1 – руки через стороны вверх – вдох; 2 – и.п. – выдох.</p>	3-4 раза, медленный.	Потянуться, подняться на носки.
<p>23. Принять правильную осанку.</p>		Проверить перед зеркалом.

Комплекс №6

Содержание упражнения	Дозировка, темп	Методические рекомендации
Подготовительная часть занятия (4-5 мин.)		
1 – 6 – (см. комплекс 3)		
Основная часть занятия (20 мин.)		
<p>7. И.п. – лёжа на спине, руки под шею; 1 – 6 – «велосипед» вперёд; 7 – 12 – «велосипед» назад; 1 – 8 – отдых.</p>	3-4 раза, средний.	Используются песочные манжеты для лучезапястных суставов весом 200 г., для голеностопных суставов весом 300г.
<p>8. И.п. – то же, руки вдоль туловища; 1 – руки и ноги в стороны – «звёздочка»; 2 – и.п.</p>	4-6 раз, медленный.	Во время выполнения упражнения руки и ноги приподнимать над полом.
<p>9. И.п. – то же, кисти под шею, ноги согнуты, стоят на полу;</p>	4-6 раз, средний.	При асимметричной осанке не используется.

1 – присесть, правым локтем коснуться левого колена; 2 – и.п. 3 – 4 – то же левой рукой		Дыхание произвольное.
10. И.п. – то же «Я на солнышке лежу».	10-15 сек.	Расслабиться.
11. И.п. то же, руки под шею; 1 – поднять правую ногу; 2 – присоединить левую; 3 – носки на себя; 4 – и.п.	4-6 раз, средний.	Дыхание свободное. Колени могут быть слегка согнутыми.
12. И.п. – то же, руки вверх, само вытяжение.		Поясница касается пола. Стопы на себя.
13. И.п. – лёжа на животе; 1 – 8 – плавание брассом; 9 – 10 – расслабиться.	6-8 раз, средний.	Движение рук параллельно полу. Ноги соприкасаются с полом. Дыхание произвольное.
14. И.п. – кисти рук под подбородком; 1 – отвести правую ногу назад; 2 – и.п. 3 – отвести левую ногу назад; 4 – и.п.	8-10 раз каждой ногой, средний.	Ногу поднимать до 30°-40°, носки на себя.
15. И.п. – то же, руки в стороны; 1 – 4 – собираем песок; 5 – 6 – расслабиться	8-10 раз, средний.	Потянуться в стороны и вперед. Ноги на полу.
16. И.п. – то же, кисти рук под подбородком; 1 – 4 – горизонтальные «ножницы»; 5 – 6 – отдых, расслабление.	4-6 раз, средний.	Средняя амплитуда движения.
17. И.п. – то же; 1 – приподнять одновременно руки и ноги; 2 – и.п.	4-6 раз, медленный.	Без отягощения. Амплитуда минимальная.
18. И.п. – стоя на четвереньках; 1 – 6 –ходьба на руках, приставными шагами по часовой стрелке и против часовой стрелки.	2 раза в каждую сторону.	Спина прямая. «Слоник в цирке». Колени остаются на месте.
<p>Игра средней подвижности «Гордая цапля» (мини-эстафета).</p> <p>Правила игры. Дети делятся на две команды и встают на стартовой линии. У капитанов команд на головах надувные кольца, руки на поясе. По сигналу инструктора дети быстро перешагивают через мягкие ступени, быстрым шагом или бегом (главное – не уронить кольцо) добегают до отметки и возвращаются, передавая кольцо следующим игрокам. Выигрывает команда, первой закончившая эстафету с наименьшим количеством штрафных очков. Каждое потерянное кольцо – 1 штрафное очко. Отмечают игроков, не потерявших кольцо и сохранивших при этом правильную осанку. Игра повторяется 2-3 раза.</p>		

Заключительная часть занятия (5 мин.)
(см. комплекс №3)

Комплекс №7

Содержание упражнения	Дозировка, темп	Методические рекомендации
Подготовительная часть занятия (3-4 мин.)		
1. Ходьба с сохранением правильной осанки; на носках; на пятках; спиной вперёд.		
2. Игра «Ель, ёлка, ёлочка» (см. комплекс №3)		
Основная часть занятия (15 мин.)		
<p>3. Игра средней интенсивности «Коралловые рифы» - Ребята, наш корабль отправляется к коралловым рифам. Дети ложатся на спину в круг головой к центру, берутся за руки, ноги согнуты в тазобедренных суставах под углом 90 ° – это штурвал. – Право руля! Дети опускают прямые ноги вправо. – Лево руля! То же влево, повторить 4 – 6 раз в каждую сторону. – Дальше на корабле плыть нельзя, очень мелко, и мы пересаживаемся на водные велосипеды, чтобы добраться до атолла – кораллового острова, где нас ждут интересные приключения. Дети выполняют движение «велосипед» вперёд, руки вдоль туловища, повторить 12 – 16 раз. – Ваши велосипеды стремительно несутся вперёд, и, чтобы не врезаться в остров, надо выполнить «велосипед» назад на счёт 8 – 10. – Вот мы и добрались до острова, полюбуйтесь – какая красота! Дети перекатываются на живот вправо, затем влево и остаются лежать на животе. – В центре острова тёплая и прозрачная вода тропических морей с необыкновенным животным миром. Поплаваем в этой воде. Дети выполняют движение стиля брасс 8 -10 раз, 2 – 3 подхода -Как хочется заглянуть в глубины морские: Там увидишь друзей ты тьму, Больших и маленьких – разных, Но очень своеобразных . (М. Гомболи. Океан) Дети выпрямляют руки вверх, кладут правую кисть на левую и выполняют вертикальные «ножницы» (плавание под водой) 8 раз, повторить 2 – 3 раза. В паузе отдыха скользят под водой. – Вынырнули и легли на песчаный берег отдохнуть - «Я на солнышке лежу» Из чистого песка строим замок. Дети переворачиваются на живот и сгребают песок (см. комплекс №3, упражнение</p>		

<p>16) 8 раз. Повторить 2 – 3 раза. – На солнце жарко, пора и в воду. Дети выполняют одновременное движение руками брассом, ногами верти-кальные «ножницы» 8 – 10 раз, переворот на спинку, лежат на воде, отдыхают. Повторить 3 – 4 раза.</p> <p>На дне морском живут большие раки – лангусты. Игра-эстафета средней подвижности «Быстрые лангусты».</p> <p>Правила игры. Дети делятся на две команды и встают на четвереньки напротив друг друга на стартовых линиях ногами вперёд. Расстояние 7 – 8 м. По сигналу инструктора капитан одной из команд начинает быстро ползти спиной вперёд до касания с игроком другой команды, который продолжает движение в обратном направлении. Выигрывает команда, игрок которой первым пересекает линию старта/финиша. Во время движения смотреть вперёд и не оборачиваться. Инструктор наблюдает за безопасностью передачи эстафеты. Отмечаются самые целеустремлённые лангусты. Игру повторить 2 – 3 раза. Командам желательно дать названия.</p> <p>Игра малой подвижности «Голодная акула» .</p> <p>Правила игры. Дети лежат на спине, руки вдоль туловища – они рыбки, инструктор – акула. По сигналу инструктора рыбки быстро работают хвостами, движение стопами вправо – влево, чтобы не попасть в пасть акулы. Как только хвост у одной из рыбок перестаёт работать, инструктор осаливает эту рыбку и меняется с ней местами. Игра продолжается 1 – 2 мин., пока большая часть детей не побывает акулой. Отмечаются самые быстрые рыбки.</p>		
Заключительная часть занятия (2 мин.)		
4. Дети встают и спускаются с трапа корабля на родную землю. Ходьба: обычная; с высоким подниманием бедра	20 – 30 сек. средний.	
5. И.п. – стоя; 1 – руки через стороны вверх – вдох, потянуться; 2 – вернуться в и.п. – выдох.	2 – 3 раза, медленный.	Посмотреть на кисти, расслабить руки.
6. Принять правильную осанку перед зеркалом.		Красивое положение тела.

Комплекс №8

Содержание упражнения	Дозировка, темп	Методические рекомендации
Подготовительная часть занятия (3-4 мин.)		
1. Принять правильную осанку стоя перед зеркалом.	10 – 15 сек.	Непринуждённое положение тела.
2. Ходьба: на носках, руки на пояс; на пятках, кисти к плечам.	45 сек.	Всё время сохраняя спину ровной, смотреть вперёд.
3. И.п. – стоя, правая рука вверх 1 – 4 – круговые вращения вперёд;	2 раза, средний.	Дыхание произвольное. Руки прямые. Полная амплитуда движения.

5 – 8 – то же назад.		
4. И.п. – стоя, руки на пояс; 1 – поворот вправо, правая рука в сторону, смотреть на кисть – вдох; 2 – и.п. – выдох; 3 – 4 – то же влево.	2 – 3 раза, средний.	Отвести руку в сторону ладонью вверх. Рука параллельна полу.
5. И.п. – о.с., 1 – наклон вперед, руки в стороны; 2 – вернуться в и.п.	4 раза, средний.	Смотреть вперед в зеркало, спинка прямая.
Основная часть занятия (14-16 мин.)		
6. См. комплекс №3 (упражнение 7 – 17, кроме упражнения 10)		
Заключительная часть занятия (2 мин..)		
7. Ходьба по условной ниточке, на голове ватно-марлевое или ортопедическое кольцо	1 – 1,5 мин.	Расчерченная прямая. Руки свободно опущены, смотреть вперед. Удерживать кольцо с прямым положением головы.
8. И.п. – о.с.; 1 – подняться на носки, поднять плечи – вдох; 2 – и.п., плечи расслаблены – выдох.	2-3 раза, медленный.	Сохраняя правильную осанку.

Комплекс упражнений для профилактики начальных форм плоскостопия

1. И.П. - сидя на гимнастической скамейке, правую ногу вперед. Поворот стопы внутрь с оттягиванием носка. Повторить 10 раз каждой ногой.
2. И.п. - стоя, руки на поясе. Ходьба на наружных сводах стоп (30-60 с).
3. И.п. - стоя с сомкнутыми носками, руки на поясе. Поднять пальцы ног кверху - вернуться в и.п. (10-15 раз).
4. И.П. - стоя, носки вместе, пятки врозь. Подняться на носки - вернуться в и.п. (10 раз).
5. И.п. - стоя, ноги врозь, стопы параллельны, руки в стороны. Присед на всей ступне - вернуться в и.п. (6-8 раз).
6. И.п. - стоя на носках, руки на поясе (стопы параллельны). Покачиваться в голеностопных суставах, поднимаясь на носки и опускаясь на пятки (8-10 раз).
7. И.п. - стоя на четвереньках. Передвижение небольшими шагами вперед (30-40 с). То же прыжками «зайчиком».
8. Ходьба в полуприседе (30-40 с).
9. И.п. - сидя на полу, ноги вместе, работать носками (оттянуть носок, носок на себя). Упражнение выполняется 10-12 раз.
10. Ходьба гусиным шагом.
11. Ходьба и бег на носках, пятках (30-40 с).

приложение 5

Ритмическая гимнастика

Задачи:

1. Развивать координационные способности детей, выносливость, силу, гибкость.
2. Формировать правильную осанку, культуру движений, музыкальность.
3. Развивать уверенность в себе, прививать любовь к движениям, музыке. Продолжительность 20-25 мин.

Разминка

Ходьба с носка, руки на пояс.

«Кошечка» - ходьба с перекатом с носка на пятку (кошечка крадетя). «Кошечка путает следы» - скрестные движения ног. «Кошечка спряталась» - присесть, сгруппироваться.

Ускоренная ходьба, легкий бег, бег-полет - поднимая вперед прямые ноги.

Упражнения на дыхание.

Основная часть

1. «Любопытная кошка» Движения головой: •вниз/вверх на 2 счета; •влево/вправо на 2 счета.

Упражнение повторить 4 раза.

2. «Плечо с ухом говорит» Движения плечами:

•поднять правое плечо, коснуться правого уха - на 2 счета; •поднять левое плечо, коснуться левого уха - на 2 счета. Упражнение повторить 4 раза.

3. Танцевальные шаги.

•Шаг вправо - левую ногу приставить, хлопок.

•Шаг влево - правую ногу приставить, хлопок.

•Шаг вперед левой ногой - правую ногу приставить, хлопок.

•Шаг вперед правой ногой - левую ногу приставить, хлопок.

Упражнение повторить 2 раза.

4. «Кошкины лапки»

Движения руками:

•руки к плечам, вверх, к плечам - на 2 счета; •руки к плечам, в стороны, к плечам - на 2 счета

Упражнение повторить 4 раза.

5. «Посмотри, что вокруг»

Упражнение для талии:

•руки на поясе, поворот корпуса влево - на 2 счета; •руки на поясе, поворот корпуса вправо - на 2 счета; •руки на поясе, поворот корпуса вперед - на 2 счета; •руки на поясе, поворот корпуса назад - на 2 счета.

Упражнение повторить 4 раза.

6. Танцевальные шаги.

•Шаг вправо - левую ногу приставить, хлопок.

•Шаг влево - правую ногу приставить, хлопок.

•Шаг вперед левой ногой - правую ногу приставить, хлопок.

•Шаг вперед правой ногой - левую ногу приставить, хлопок.

Упражнение повторить 2 раза.

7. «Кошечка в цирке»

Движения ногами:

•лежа на спине, крутим педали велосипеда вперед - на 4 счета, •лежа на спине, крутим педали велосипеда назад - на 4 счета. Упражнение повторить 4 раза.

8. «Кошечка крадется»

Упражнение для ступней:

•плавное движение с носка на пятку - на 2 счета. Упражнение повторить 8 раз.

9. «Кошачьи повадки»

Растягивание тела, позвоночника:

•правую ногу отставить, коснуться правой ступни, вернуться в и.п.; •правую ногу отставить, коснуться правой ступни, вернуться в и.п. Упражнение повторить 4 раза.

10. «Резвая кошка»

Прыжки:

•ноги в стороны, руки вверх - ноги вместе, руки вниз - 4 раза; •поворот вправо - 2 хлопка;
•поворот влево - 2 хлопка.

Заключительная часть

Творчество детей. Танец «Кошки - это кошки». Игра малой подвижности: «Кот и мыши».

Ритмическая гимнастика для детей 6-7 лет

Разминка

Ходьба по залу, руки на поясе, следим за осанкой.

Упражнения для кистей рук (круговые движения), руки в стороны.

Ходьба на носках, кисти рук поднимать вверх - вниз.

Пальцы рук переплетены - «волны».

Ходьба в полуприседе.

Ходьба с высоким подниманием бедра.

Легкий бег, ходьба обычная, упражнения на дыхание.

Основная часть

1. «Жираф»

Движения головой:

- вверх-вниз - на 8 счетов;
- в стороны - на 8 счетов;
- круговое вращение влево - 2 раза по 4 счета каждое; •вправо - 2 раза по 4 счета каждое.

2. «Осьминог»

движения плечами:

- пожимание обоими плечами - на 8 счетов; •каждым отдельно - на 8 счетов; •круговое вращение назад - 2 раза по 4 счета каждое; •вперед - 2 раза по 4 счета каждое.

3. Танцевальные шаги:

- шаг вправо - левую ногу приставить, шаг влево - правую ногу приставить (каждое движение выполнить по 2 раза);
- шаг вперед - подскок (ноги вместе) - хлопок; •шаг назад - подскок - хлопок; •шаг назад - подскок - хлопок. Упражнение повторить сначала.

4. «Гусь»

движения руками:

- резко поднять - опустить - на 8 счетов;
- попеременное скрещивание перед грудью (ножницы) - на 8 счетов;
- круговые вращения назад - на 8 счетов;
- вперед - на 8 счетов.

5. «Обезьяна»

Упражнение для талии:

- движения из стороны в сторону - на 8 счетов; •попеременное касание пальцев ног - на 8 счетов;
- согнуться влево - на 8 счетов;
- согнуться вправо - на 8 счетов.

6. Танцевальные шаги:

- шаг вправо - левую ногу приставить, шаг влево - правую ногу приставить (каждое движение выполнить по 2 раза);
- шаг вперед - подскок (ноги вместе) - хлопок; •шаг назад - подскок - хлопок; •шаг назад - подскок - хлопок. Упражнение повторить сначала.

7. «Лошадка»

Движения коленями:

- поднять правое колено - на 8 счетов, опустить; •поднять левое колено - на 8 счетов, опустить;
- попеременно - а 16 счетов.

8. «Аист»

Упражнение для ступней и лодыжек:

- подняться на носки - на 8 счетов;
- круговые движения левой ступней - на 8 счетов;
- подняться на носки - на 8 счетов;

•круговые движения правой ступней - на 8 счетов.

9. Танцевальные шаги.

10. «Кошечка»

Растягивание тела, позвоночника: •потянитесь вверх - на 8 счетов; •потянитесь вперед - на 8 счетов; •дотроньтесь до пола - на 8 счетов; •потянитесь вверх - на 8 счетов.

11. «Похлопаем, потопаем»

• боковой галоп вправо, руки в стороны - по 4 счета каждое; •покружиться, на каждый поворот хлопок - 2 раза по 4 счета каждое;

• боковой галоп влево, руки в стороны - по 4 счета каждое; •покружиться, на каждый поворот хлопок - 2 раза по 4 счета каждое;

Заключительная часть

Творчество детей. Изображение с помощью движений любимых животных (пантомима).

Игра малой подвижности «Совушка».

Этапы освоения упражнений с использованием фитболов

1-й этап.

Задачи этапа и их реализация.

1. Дать представления о форме и физических свойствах фитбола.

Рекомендуемые упражнения:

- различные прокатывания фитбола по полу, по скамейке, между ориентирами «змейкой», вокруг ориентиров;
- отбивание фитбола двумя руками на месте, в сочетании с различными видами ходьбы;
- передача фитбола друг другу, броски фитбола;
- игры с фитболом: «Догони мяч», «Попади мячом в цель», «Вышибалы», «Докати мяч» (варианты: толкай ладонями; толкай развернутой ступней).

2. Обучить правильной посадке на фитболе.

Упражнения:

- сидя на фитболе у твердой опоры, проверить правильность постановки стоп (стопы должны быть прижаты к полу и параллельны друг другу);
- сидя на фитболе, в медленном темпе выполнять упражнения для плечевого пояса.

Например:

- а) повороты головы вправо-влево;
- б) поочередное поднятие рук вперед-вверх и в сторону;
- в) поднятие и опускание плеч;
- г) скольжение руками по поверхности фитбола;
- д) сгибание руки к плечам, сжав кисти в кулаки, руки в стороны;
- е) по сигналу встать, обежать вокруг мяча, придерживая его рукой.

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

Упражнения:

- Сидя в полуприседе на носках лицом к фитболу, прямые руки на фитболе, колени в стороны, спина прямая.

Выполняем из положения стоя лицом к мячу: 1—2 присели, проверили положение; 3—4 встали, руки в стороны. По сигналу все разбежались в рассыпную и бегают между фитболами, по другому сигналу подбежали к своим фитболам и присели.

Это положение можно принимать парами у одного фитбола лицом друг к другу.

И.п. — упор стоя на коленях лицом к фитболу, руки на фитболе; присесть на пятки, фитбол прижать к коленям; вернуться в исходное положение.

И.п. — лежа на спине на полу, прямые ноги на фитболе, опора на пятки. Покачивать фитбол ногами вправо-влево, руки вдоль туловища. Это упражнение можно делать парами с одним фитболом, располагаясь зеркально.

И.п. — лежа на спине на полу, ноги прямые на фитболе. Приподнимать таз от пола. Можно выполнять одновременно парами, располагаясь зеркально.

И.п. — лежа на спине на полу, ступни ног на фитболе. Делать маленькие шаги по поверхности фитбола вперед-назад.

Переходы из положения упор сидя, фитбол на прямых ногах, прокатывая фитбол к груди, лечь на спину. Аналогичным способом вернуться в исходное положение.

И.п. — лежа на спине на полу, ногами обхватить фитбол. Согнуть колени и сжать фитбол. Можно выполнить поочередно вдвоем. То же в положении сидя.

И.п. — лежа на спине на полу, согнутые в коленях ноги лежат на фитболе, руки за головой. Поднять верхнюю часть туловища к коленям. Можно выполнять одновременно вдвоем.

И.п. — лежа на спине на полу, прямые ноги вместе, руки вытянуты за головой, фитбол в руках. Передавать фитбол из рук в ноги и наоборот.

Стоя на коленях на полу лицом к фитболу, разгибая ноги, сделать перекат в положение на живот на фитболе. Ноги и руки упираются в пол. Это упражнение лучше начинать с фитбола, диаметр которого на один размер меньше необходимого для занимающихся детей.

Лежа на спине на полу, согнутые в коленях ноги лежат на фитболе. Напрягая мышцы ног, прижать фитбол к ягодицам.

2-й этап.

Задачи этапа и их реализация:

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

Упражнения:

самостоятельно покачиваться на фитболе с опробованием установки: пятки давят на пол, спина прямая, через затылок и позвоночник фитбол как бы проходит «стержнем», выравнивающим корпус спины;

в среднем темпе выполнять движения руками: в стороны, вверх, вперед, вниз; выполнять прямыми руками круговое вращение в лучезапястных, локтевых и плечевых суставах.

Подобные движения должны вызывать самопроизвольное покачивание на фитболе.

Необходимо следить за постоянным сохранением контакта с поверхностью фитбола.

Сидя на фитболе, выполнить следующие упражнения:

ходьбу на месте, не отрывая носков;

ходьбу, высоко поднимая колени;

из положения ступни вместе, раздвинуть пятки в стороны и вернуться в исходное положение;

приставной шаг в сторону;

из положения сидя ноги врозь перейти в положение ноги скрестно.

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

Упражнения:

поочередно выставлять ноги на пятку, вперед, в сторону, руки на фитболе;

поочередно выставлять ноги вперед, в сторону, на носок;

то же упражнение с различными положениями рук: одна вперед, другая вверх; одна за голову, другая в сторону.

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

Упражнения:

наклониться вперед, ноги врозь;

наклониться вперед к выставленной ноге, вперед с различными положениями рук;

наклониться в стороны поочередно, сидя на фитболе: ноги стоят на полу, руки на поясе, руки за головой, руки в стороны;

наклониться поочередно в разные стороны к выставленной в сторону ноге с различными положениями рук;

сохранить правильную осанку и удержать равновесие в разных положениях: руки в стороны, одна нога вперед; поднять руки вверх; согнуть в локтях; выполнить круговые движения руками;

сидя на фитболе, в медленном темпе сделать несколько шагов вперед и лечь спиной на фитбол, сохраняя прямой угол между голенью и бедром, пятки должны быть на полу, руки придерживают фитбол сбоку. Переступая ногами, вернуться в исходное положение.

И.п. — лежа на фитболе, руки в упоре на полу. Сделать несколько шагов руками вперед и назад. Затылок, шея, спина должны быть на прямой линии.

И.п. — лежа на животе на фитболе, ноги полусогнуты в «стартовом» положении на полу. Согнуть руки в локтях, ладонями вперед («крылышки»). Голову не поднимать.

И.п. — лежа на животе на фитболе, руки на полу, ноги в «стартовом» положении.

Поочередно поднимать ноги до горизонтали, руки должны быть согнуты, плечи — над кистями.

В том же исходном положении поднимать поочередно ноги, сгибая в коленях.

И.п. — лежа на спине на полу, прямые ноги на фитболе. Выполнять поочередно махи прямой ногой вверх.

И.п. — лежа на спине на полу, руки вдоль туловища, ноги стопами опираются на фитбол. Поочередные махи согнутой ногой.

Выполнить два предыдущих упражнения из исходного положения — руки за голову.

4. Научить выполнению упражнений в расслаблении мышц на фитболе.

Упражнения:

сидя на полу с согнутыми ногами боком к фитболу, облокотиться на фитбол, придерживая руками, расслабить мышцы шеи, спины, положить голову на фитбол и в таком положении покачаться;

сидя на полу спиной к фитболу, придерживая его сзади руками, расслабить мышцы шеи и спины, положить голову на фитбол и покачиваться влево-вправо.

3-й этап.

Задачи этапа и их реализация:

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

Упражнения:

комплексы общеразвивающих упражнений в соответствии с возрастными требованиями к занимающимся.

2. Научить выполнению упражнений на растягивание с использованием фитбола.

Упражнения:

стоя в упоре на одном колене, боком к мячу, другая нога выпрямлена и опирается на мяч ступней, выполнять медленные пружинистые покачивания;

то же упражнение выполнять, сгибая руки;

стоя на одном колене, спиной к фитболу, другое колено -на мяче, руки на полу. Выполнить несколько пружинистых движений назад;

лежа спиной на фитболе, руки в стороны, угол между голенью и бедром 90°, точка контакта с мячом — на средней линии лопаток;

сидя боком к фитболу на полу, дальняя от фитбола нога согнута и упирается ступней о пол, ближняя к фитболу рука лежит на поверхности мяча, разгибая опорную ногу, «накатиться» на фитбол, удерживая равновесие;

И.п. — то же, при «накате» на фитбол дальнюю руку поднять вверх;

И.п. — то же, выполнять одновременно од-ноименной рукой и ногой.

4-й этап.

Задача этапа и ее реализация:

1. Совершенствовать качество выполнения упражнений в равновесии.

Упражнения:

И.п. — в упоре лежа на животе на фитболе. Сгибая ноги, прокатить фитбол к груди.

И.п. — то же, но опора на фитбол одной ногой.

Лицом к фитболу, стоя на коленях, перейти в положение лежа на животе, руки в упоре, одна нога согнута.

Аналогичное упражнение, но опора на фитбол коленом согнутой ноги, другая выпрямлена вверх.

Лежа спиной на фитболе, руки на полу, одна нога вверх.

И.п. — то же, ноги вверх.

Лежа на животе на фитболе, поворот на спину.

Стоя правым боком к фитболу, шаг правой через фитбол, прокат на фитболе и затем приставить левую, встать левым боком к фитболу.

Сидя на фитболе, ноги вместе, небольшой наклон влево, прокат вправо на фитболе, встать, фитбол слева. То же, прокат влево на фитболе.

Лежа на животе на фитболе, в упоре на полу, повороты в стороны. Точка контакта с фитболом постепенно удаляется от опоры на пол.

То же упражнение, но опора на фитбол одной ногой.

Лежа на спине на полу, ноги на фитболе, поднимая таз от пола, сгибая ноги, подкатить фитбол к ягодицам, вернуться в исходное положение.

То же упражнение с опорой на фитбол одной ногой.

Приложение

Подвижные игры

Цель: укрепление мышц туловища (скелета) и конечностей. Формирование правильной осанки.

У ребят порядок строгий

По сигналу педагога занимающиеся расходятся по залу и говорят:

У ребят порядок строгий,

Знают все свои места.

Ну, трубите веселее:

Тра-та-та, тра-та-та!

По команде педагога: «В шеренгу (в колонну по одному) становись!» играющие строятся в указанном педагогом месте.

Возьми приз

Играющие встают в круг. В центре обруч, в обруче - приз. Играющие ходят вокруг обруча, бегают, прыгают, а когда будет дан сигнал, должны взять приз. Самый проворный становится водящим, и игра продолжается.

Речка, кочка, гора

Дети в кругу.

«Речка!» - вытянуть руки перед собой.

«Кочка!» - присесть.

«Гора!» - встать и руки соединить над головой.

Быстро и правильно выполнять команды.

Нос, ухо, голова

Педагог говорит: «А теперь посмотрим, насколько вы внимательны». Если звучит команда «Нос!», вы должны дотронуться до носа, по команде «Ухо!» нужно взять себя за ухо, по команде

«Голова!» ладонью коснуться макушки. А я буду вас запутывать». Команды подавать быстро.

Снежинки

(2-3 кружочка по 3-5 человек).

«Снежинка!» - сигнал, дети начинают двигаться в правую сторону, соединившись в центре левыми руками. По сигналу «Ветер!» - снежинки разбегаются по залу и под музыку двигаются самостоятельно. По сигналу «Снежинки!» дети должны занять свои места в своих кружках, соединив руки. Побеждают те дети, которые первыми встали в свой кружок.

Перемени предмет

На одной стороне площадки чертят 4-5 кружков на расстоянии одного шага один от другого, в каждом по мешочку с песком. На противоположной стороне выстраиваются играющие в 4-5 колонн против каждого кружка. Каждый первый в колонне получает кубик (шишку, камешек). По сигналу дети бегут к кружкам, кладут в них кубики, берут мешочки с песком и возвращаются на места.

Правила: предмет нужно класть в кружок, не бросать; если предмет не точно положен в кружок, играющий должен вернуться и поправить предмет.

Пустое место

Участники образуют круг и заводят обе руки за спину. Водящий остается за кругом, обходит его и касается кого-нибудь рукой, затем бежит в любую сторону за кругом, а вызванный - в обратную. Их задача - первым занять пустое место. Оставшийся без места становится водящим.