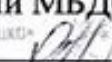


Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад комбинированного вида №4 «Солнышко»
г. Моршанск

Принято:
на педагогическом совете
протокол №1
от 30.08.2023

Утверждено:
приказ № 113 от 30.08.2023
заведующий МБДОУ №4 «Солнышко»
«Солнышко»  Е.В.Сизова



Дополнительная
общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Здоровый малыш»
для детей 6-7 лет.

Срок реализации: 9 месяцев

Автор программы:
инструктор по физической
культуре МБДОУ №4
«Солнышко» г. Моршанска
С.В.Конькова

г. Моршанск

2023 г.

СОДЕРЖАНИЕ:

Пояснительная записка

- направленность Программы
- новизна Программы
- актуальность Программы
- педагогическая целесообразность
- цель Программы
- задачи Программы
- отличительные особенности Программы
- возраст детей
- сроки реализации Программы
- формы занятий
- режим занятий
- ожидаемые результаты
- способы определения результативности
- учебно-тематический план
- содержание образовательной Программы
- методическое обеспечение Программы

Литература:

- для педагогов
- для родителей и детей

Пояснительная записка

Направленность Программы.

Коррекция дефектов осанки - направлена не только на физическое воспитание, но и важнейшим моментом на первичную и вторичную профилактику 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 целенаправленно используем и реализуем коррекционную работу с детьми, имеющими нарушения опорно-двигательного аппарата на ранних стадиях развития.

Коррекционная работа применительно к дошкольному учреждению - это применение средств физической культуры с 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.

Новизна программы

Новизна данной физкультурно-образовательной программы заключается в комплексном решении задач оздоровления: физическое развитие детей организуется при одновременном развитии их интеллектуальных и креативных способностей, эмоциональной сферы, психических процессов. Программой предусмотрено построение образовательного процесса на основе интеграции образовательных областей (физическая культура, здоровье, безопасность, социализация, коммуникация, познание, художественное творчество, музыка) как одного из важнейших принципов организации работы с дошкольниками в соответствии с федеральными государственными требованиями к структуре основной общеобразовательной программы дошкольного образования.

Актуальность.

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.

Педагогическая целесообразность.

Методики, приемы и технологии, используемые в процессе реализации Программы, подобраны из числа адаптированных к особенностям физиологии дошкольников. Образовательную деятельность предполагается осуществлять средствами игры, являющейся основной формой работы с детьми дошкольного возраста и ведущим видом деятельности, на основе ненасильственного физического воспитания. Роль педагога заключается в создании игровой ситуации и организации игровой предметно-пространственной среды. Педагогическая технология опирается на принцип активности воспитанников, характеризующийся высоким уровнем мотивации, наличием творческой и эмоциональной составляющих. Педагогически значимым итогом освоения программы является содействие всестороннему, гармоничному развитию детей старшего дошкольного возраста.

Целью программы является: формирование ценностного отношения детей к здоровью и здоровому образу жизни, профилактика заболеваний опорно-двигательного аппарата.

Задачи программы.

- сохранять и укреплять здоровье детей;
- укреплять мышцы, формирующие свод стопы;
- укреплять мышечный корсет позвоночника, формирующий навык правильной осанки.
- формировать привычки к здоровому образу жизни;
- формировать двигательные навыки и умения;
- развивать двигательные способности (функции равновесия, координации движений);
- профилактика нарушений опорно-двигательного аппарата, простудных заболеваний;
- формировать потребность в ежедневной двигательной деятельности;
- развивать внимание, сосредоточенность, организованность, воображение, фантазию, умение управлять своими поступками, чувствами;

Отличительные особенности Программы.

Основными отличиями программы являются специальные упражнения:

- на развитие больших мышечных групп (особенно мышц спины и брюшного пресса),
- для укрепления мышечного корсета позвоночника, формирующего правильную осанку,
- для укрепления мышечно-связочного аппарата, формирующего правильный свод стопы.

Все упражнения выполняются в более спокойном темпе.

Особенностью комплексов программы является использование игровых упражнений. Все упражнения воспринимаются детьми как часть игры и включаются ими в самостоятельную двигательную деятельность, что чрезвычайно важно.

Ведущая идея программы: снижение уровня детей с нарушением опорно-двигательного аппарата.

Возраст воспитанников.

Корректирующая гимнастика рассчитана на детей старшего дошкольного возраста от 6 до 7 лет, занятия проводятся по 25 – 30 минут.

Срок реализации программы: программа «Здоровый малыш» рассчитана на 9 месяцев (72 учебных часа, 2 учебных часа в неделю).

Формы занятий.

Содержание раздела программы	Задачи	Формы организации педагогического процесса	Развивающая среда	
			Информационно-методическое обеспечение	Методы и приемы взаимодействия педагога с детьми
1. Теоретический раздел.	Познакомить с назначением коррекционной работы, с сущностью плоскостопия, нарушения осанки, здорового образа жизни.	Традиционные занятия, сюжетные занятия, игровые.	Методическая литература (смотри список литературы).	Рассказ, беседа, наглядность.
2. Профилактика и коррекция плоскостопия.	Укрепить мышцы свода стопы.	Традиционные занятия, сюжетные занятия, игровые.	Методическая литература (смотри список литературы).	Объемный показ, апробирование.
3. Профилактика и коррекция нарушений осанки.	Укрепить мышцы спины и грудного пресса.	Традиционные занятия, сюжетные занятия, игровые.	Методическая литература (смотри список литературы).	Показ, апробирование.

Режим занятий.

Работа с группой воспитанников по корригирующей гимнастике представляет собой комплексную систему физического воспитания и оздоровления детей с нарушениями опорно-двигательного аппарата.

Занятия в данной группе проводятся 2 раза в неделю.

При нарушениях осанки в подготовительном периоде 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 и заключительные 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.

Ожидаемые результаты.

Дети, должны знать: 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. А также должны уметь выполнять различные упражнения из исходного положения стоя, сидя, лежа на спине, животе, боку в сочетании с дыханием; умение выполнять и знать упражнения на профилактику и коррекцию плоскостопия и осанки; работать по схемам.

Способы определения результативности.

Медико-педагогический контроль;
Диагностический контроль;
Визуальный контроль;
Медицинский контроль.

Учебно-тематический план.

	Тема	Количество учебных часов		
		теория	практика	всего:
1	Формирование навыков правильной осанки.	1	7	8
2	Коррекция нарушений свода стопы.	1	7	8
3	Укрепление мышц спины и пресса.	1	7	8
4	Сохранение правильного расположения тела.	1	7	8
5	Увеличение подвижности стопы.	1	7	8
6	Укрепление мышц туловища и корсета.	1	7	6
7	Укрепление мышц формирующие свод стопы	1	7	8
8	Развитие гибкости.	1	7	8
9	Укрепление и формирование мышц стопы и голени	1	7	8
	Итого:	9	63	72

Содержание программы.

Месяц	Тема	Занятия	Мотивация	Ходьба, бег	Спец.упр-я			Равновесие	Лазание	Дыхательные упр-я	Игры
					Стоя	Сидя	Лежа				
Сентябрь	Формирование навыка правильной осанки.	1-2	«Путешествие по городу»	- противоходом -на носках -на пятках -в полуприсяде -с остановкой	- проверка осанки -приседания держась за опору			удерживая равновесие стоя на одной ноге	восхождение и спуск со ступеньки	«Остудить чай»	«Пустое место» «Тише едешь-дальше будешь»
		3-4	Предметно-образное занятие	-«Аист» -«Гимнаст» -на сигнал поворот, ходьба в другую сторону	с гимнастической палкой -«Тяжелатлет» -«Коромысло» -«Самолет» -«Ветряная мельница»	с опорой на локти -«Велосипед» -«Футбол»	на спине -«Воздушная мельница» -«Ванька-встанька» -«Любопытный» -«Индеец в дозо-ре»	-«Сбор фруктов» -«Носить корзину на голове»	на четвереньках с подлезанием под дугу, палку, шнур. «Киска лезет под забор»	«Бабочки летают»	«Сделай фигуру»
		5-6	«Стройная спинка»	-на носках -на пятках -с перекатом -на внешней стороне стопы -широким шагом -со сменой темпа движений	проверка осанки у опоры: сделать шаг вперед сохраняя равновесие	на коврике на коленях -«Толстый» -«Тонкий» на четвереньках -«Кошка лезет под заборчик» на коленях -руки прижаты к туловищу у покачивания вперед-назад	на коврике -встать сохраняя осанку на спине -«Кошка спит» -«Бревно»	удерживать правильную осанку после приседания, ходьба с закрытыми глазами		дыхание произвольное, релаксация «Я отдыхаю»	«Тише едешь-дальше будешь» «Собираем грибочки кто быстрее?»

		7-8	«Веселые туристы»	-«Змейкой» -через препятствие -на внешней стороне стопы -по ограниченной плоскости -противоходом	-«Дровосек» -«Лошадка»	-«Лягушка плавает» -«Улитка ползет»	на животе -«Птичка расправляет крылья» -«Бревно»	удерживать предмет на голове	ползание по скамейке по «медвежьей»	«Толстый»-выдох «Тонкий»-вдох, сидя на коленях	
Месяц	Тема	Занятия	Мотивация	Ходьба	Бег	Спец.упр-я	Равновесие	Лазание	Прыжки	Игры	
Октябрь	Коррекция нарушений свода стопы	1-2	«Наши ножки идут по дорожке»	-на носках -на пятках -на внешней стороне стопы -«змейкой»	-по ограниченной плоскости и -«змейкой» по кругу	сидя и лежа на спине	стоять на одной ноге на другой держать косичку	-по скамейке -«по-медвежьей»	по узкой дорожке на двух ногах	«Здравствуй, догони»	
		3-4	«На дне рождения»	-на носках -на пятках -с различным положением рук -в полуприседе	-с захлестом голени назад -подскоками	на стуле или скамейке	на набивном мяче	вход на скамейку и сход с нее по наклонной доске	«Котимыши» из круга в круг	«Подарки» «Делим торт»-сидя кубики разложить захват стопами	
		5-6	«Гибкий носок»	-скрестным шагом -с носка	-галоп боком -по диагонали -противоходом	-на скамейке и около скамейке - массаж ступни	на балансирах	через мостик шагом и бегом	через косичку и на одной ноге	«По своим местам» «У ребят порядок строгий»	
		7-8	«Балерина»	-гимнастический шаг -приставной шаг -на носках	-прыжками через палку -в чередовании быстро-медленно	-сидя на скамейке -«Балерина танцует»	«Танец» на канате: ходьба прямо, боком	по бревну на носках	через канат вправо влево на двух ногах	«Вернись на свое место»	
Ноябрь	Укрепление мышц спины	1-2	«Морское царство»	«По морскому дну» -камешкам, палочкам -через предметы	проверить осанку, подтянуться на «палу»	на коленях -«Поднимать чашу с водой»	-«Рыбка» -«Рыбка ныряет» на	Держать равновесие на скамейке	ползание по скамейке на животе	- «Ныряние под воду»-задер	«Моряки и акулы»

ы, пресс а.			-по брускам -на носках -скрестным шагом	бу»- скамей ку	-«На плоту» -«По- дтягиван ие кана- та»	спине -«По- пла- вок» -«Обе- зьянка на кора- бле» (ноги за голо-ву)	ке	подтяг иваясь рукам и	жка дыхан ия - Релакс ация «Сон на берегу морья»	
	3- 4	Образн о игровое	-как военный -приставным шагом -с предметом на спине -по лестнице положенной на пол	в паре -«Теле- жка» -«На лодке» -«Арка»	-«По- турец- ки» -«Как луч-ше»	на спине в паре -«От- крой и закрой воро- та» -«Чей толчок силь- нее?» на живо-те -«Лю- бо- пытн- ые»	ходьба по скамей ке с предм етом на голове	«Ко- шка ловит мыш- шей»	-«Ши- петь как змея» -упр-я на рассла бле- ние «Ва- льс цвет- тов»	«Вое- вода» сидя по- турецки с мячом
	5- 6	«Палоч ка- выруча лочка»	проверка осанки у стены -на носках -на пятках	с палкой -«На турни- ке» -«Ко- сарь» -«Само- лет» - «Тяжело -атлет»	с палкой ноги врозь наклон вперед, палку на пол, ноги соедини ть, палку взять	с палкой на спине -про- деть ноги под палку подтяги вая их к груди на животе -палка впереди -палка за спиной	ходьба по скамей ке с палкой на плечах		«Разд увайся наш шар»	Эстафет а «Ловись рыбка»(рыбки- палка, удочка- ведро)
	7- 8	«Мой весе лый звонкий мяч»	-«Маленькие» -«Большие» -по следам сохраняя правильную осанку -«Барон Мюнхаузен на ядре» -«Конек- горбунок»	с мячом на координ ацию -удер жать на пальце -катать по рукам	с мячом бросок соседу, мяч зажимае тся ступням и ног	с мячом на спине, друг напроти в дрга -сесть мяч отдать друго му, одновре менно лечь, потом наоборот	стоять на одной ноге	на четвер еньках толкат ь мяч гоलो й друг другу	«Кто быстр ее?»- выдут ь тенни сный мяч из тарел ки	«Переда ча мяча над голо вой»

Де ка брь	Сохранение правильного расположения тела.	1-2	«Зимние забавы»	-повороты на месте, в движении; -по наклонной доске; -на носках с доставанием предмета; -на внешней стороне стопы	-проверка осанки спинойк инструктору; -«Катаемся на лыжах» -«На коньках»	-«Ходячий стол» -«Присядка» -Сядьте вдвоем» -«Собачка замерзла»	на спине -«Катать ком» -«Березка» -«Ванька-встанька»	«Пронеси ком не урони»	-под дугой -между рейками	очищающее дыхание «ша», «ча», «ха»	«Льдинки и ветер и мороз» «Слепой медведь»
		3-4	«В гости к Умке»	-на носках -на пятках -на внешней стороне стопы -«по-медвежьки» -«змейкой»	у опоры -проверить осанку -отойти от стены, Наклон вниз, прогнуться в спине	на четверенках -«Мишка на охоте» -«Умка поднимает лапу»	на животе -«Любопытный» -Летающая птица» -Рыбка в море»	«Кто сильнее?» (перетянуть на свою сторону)	-ползание под дугами -«Тачка» на двух руках, ноги держит партнер	«Гремели руки» упр. На растягивание и на расслабление	«Пятнашки с именем» «Круговые пятнашки»
		5-6	«Льдинки, ветер и мороз»	-«по льдинкам» -по «сугробу» -«Самолет» -«Идем по тонкому льду»	-ходьба с «шапкой» на голове -«Ветряная мельница» -«Достаем сосульки» -соединить руки за спиной одна сверху другая снизу	-«Плываем на льдине» -«Обнять себя» -«Достань до уха»	-«Рыбка ныряет» -«Острая сосулька» -«Сосулька раскололась»	ходьба по ограниченной плоскости, перешагивая через предметы	по гимнастической лестнице до «сосульки»	лежа на спине, ноги согнуты, вдох-прогнать спину, выдох-и.п. Шуточная релоксация	«Ручейки и озера» «Мороз-Красный нос»
		7-8	«Народные мотивы»	-ходьба под русскую народную музыку -широким шагом -по мостику с палкой за плечами -«За водой с коромыслом»	-сесты ноги врозь, мяч на полу между ногами, катать вперед наклоняясь -перекладывать мяч из руки в другую под ногой стоя	на коленях -перекатывать мяч друг другу руками -перекатывать мяч друг другу головой	на животе -перекатывать мяч друг другу руками от груди -«Бревно с мячом» на спине -встать бросить мяч вперед, лечь мяч вверх	-«Ласточка» -равновесие на скамейке		«Задумай свечу» «Фу» релаксация «Я отдыхаю»	народные игры «Шлепанки» «Филин и пташки»

Январь	Увеличение подвижности стопы.	1-2	«По следам»	-через косички -«змейкой» -по массирующему коврику -по деревянным брускам	-в чередовании с ходьбой -по-обезьяньи	-ходьба по дорожкам с отпечатками стоп -с изменением расстояния шага -по ребристой доске	по скамейке с ограниченной поверхностью на середине присесть	на четвереньках по скамейке с мешком на спине	«Кто дальше прыгнет?»	«Ловишки с ленточками»
		3-4	«Обезьянки»	-через палки -спиной вперед -«по-обезьяньи» на внешней стороне стопы	-с подпрыгиванием до предмета -галоп	сидя на скамейке с палкой	ходьба по буму	-на возвышении на ровной поверхности -на четвереньках с опорой на ладони	«Кто выше прыгнет?»	«Ловкие обезьянки»
		5-6	«Пожарные на учении»	-повороты на месте -перекатом -на носках на пятках -пролезание в обруч лицом, боком -в полуприседе	-с подскоками -галоп -с перепрыгиванием через предметы -на скорость	у опоры	-на балансире -по ограниченной плоскости с полуприсядением и касанием ноги пола	по гимнастической лестнице с переходом на другие пролеты	с разбега через планку	«Пожарные на учении»
		7-8	«Волшебная скакалка»	-по канату -на носках -широким шагом -выпадами	-врассыпную -с доставкой предмета -с ускорением по диагонали	со скакалкой	ходьба по скамейке, посередине пролезать в обруч		через большую скакалку «Часы пробили ровно...»	«Рыбак и рыбки» «Дни недели»
Февраль	Укрепление мышц туловища и корсета.	1-2	«Конкурс красоты»	-прямо -боком -спиной -с носка -с движением рук	С гимнастической палкой, косичкой		ходьба по скамейке с мешком на голове	вис на гимнастической стенке спиной, лицом -«Кольцо» -«Угол»	-массажи ног -Спящая красавица просыпается»	«Придумай фигуру» «Похитители бриллиантов»

		3-4	«Карнавал животных»	-жираф -гусь -мышка -лиса -медведь -паук -крокодил -рак -слон -заяц	Игры эстафеты «Зоологические забеги» спец.упр-я «Ритмика»					очищающее дыхание «шипеть как змея» «Рычать как волк» «Жужжать как жук» «релаксация «Лентяи»	
		5-6	«На морском берегу»	как моряки -по качающемуся мостику - по скамейке -по морским камушкам -по песку	«плыть» -брассом -кролем -«Дельфин» с дыханием в парах -«Испугавшиеся лошади»	по-турецки -гребля -веслами -в парах -перетяни палку	на животе -«пловец» -«коробочка» -«кольцо» -«пресс-папье»	на набивном мяче	попластунски под дугами	расслабление под музыку шум прибора	«Караси камешки и щука»
		7-8	«Веселая лесенка»	-через рейки лестницы -в полуприсяде -«Ракета»	У гимнастической стенки			ходьба по наклонной лестнице вверх и вниз		релаксация «Сон на берегу моря»	«Пожарные на учении» «Совушка»
Март	Укрепление мышечной формы свода стопы	1-2	«Забавы Зимушки-Зимы»	-имитация ходьбы лыжника, конькобежца -с «горки» на «горку»	-с высоким подниманием бедра -с захлестыванием голени назад	со снежками (с мячами)	бросить и ловить мяч парами, стоя на скамейке	по канату: захват и подтягивание вверх	через «горку»	«Загони льдинку»	

		3-4	«Мой веселый звонкий мяч»	-на носках мяч вверху -на пятках мяч впереди -на внешней стороне стопы мяч у груди	между мячами с остановкой на сигнал	с мячом	перешагивать через мячи положенные на скамейку	на четвереньках толкая мяч головой	«Пингвины»	эстафеты «Конек-горбунок» «Ядро Барона Мюнхаузена»	
		5-6	«Веселые туристы»	-с перешагиванием через гимнастические палки -по ребристой доске	-противоходом -со сменой направления «улитка»	с гимнастической палкой стоя и сидя на полу	ходьба по ограниченной опоре с хлопками и под коленями	по наклонной лестнице со спрыгиванием	в высоту с места «Достань шишку»	«Мурваейник» «Цветы и садовник»	
		7-8	«Силачи и акробаты»	-парами -по узкой дорожке парами -противоходом	-с преодолением препятствий -галоп	в паре	-из положения сидя по-турецки, руки за головой-встать без помощи рук -ходьба по наклонной лестнице	ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками	из приседа -«Ракета» на одной ноге между предметами	«Тяни в круг» «Бой петухов»	
Апрель	Развитие гибкости.	1-2	«Добрый обруч»	-на носках -на пятках -на внешней стороне стопы -из обруча в обруч -«змейкой»	С обручем				эстафета с пролезанием в обруч	«Нырание» с задержкой дыхания	«Бездомный заяц»
		3-4	«Стадион»	-через рейку выс-25см -в полуприсяде -спуск и подъем по наклонной доске -шагом и бегом со спрыгиванием со скамейки	На стуле		-«Кто сильнее?» -«Тяни в круг»	по шведской лестнице с переходом на соседний пролет	лежа на спине, диафрагмальное дыхание	«Выгони мяч»(футбол) «Мяч в баскетбольное кольцо»	

		5-6	Образно-игровое	-жираф -слон -крокодил -кошка -лиса	-мышки -лошадка -змея -рассыпался горошек	в гости к Буратино -Буратино -Мальвина -Пьеро -Лиса Алиса _Кот Базилио -Черепаха Тортилла -Лягушки -Артемон охраняет	«Обезьянка лазает по деревьям»		«Пингвины с мячом»	Эстафета «Терем-теремок» релаксация «Лентяи»
		7-8	Занятие с элементами аэробики	-ритмичная ходьба -с хлопками -с приседанием -приставные шаги руки на пояс	-под музыку в разном темпе	«Аэробика»	«Сумей сбить мячом»	«Кто быстрее?»	через скакалку под музыку	«Море волнуется»
Май	Укрепление и формирование мышц стопы и голени	1-2	«Мамини помощники»	-с кочки на кочку -по следам и поканату -на внешней стороне стопы -с высоким подниманием колена	-с остановкой на сигнал -с захлестом голени назад -на скорость по кругу	-«Вяжем ногами» -массаж стоп -игра в шарики и кольца -«Юные художники»	пронеси мяч на теннисной ракетке между кеглями	по гимнастической стенке до погремушки, спуск по другому пролету	спрыгивание со скамейке высота 30см	«Золушка и мачеха» Игра на внимание и реакцию «Флажок»
		3-4	«Страус»	-на носках -как страус -с остановкой на одной ноге -в полуприсяде	-прыжками -в разных направлениях -широким шагом -со сменой ведущего	стоя у опоры и без опоры	«Ласточка»	через качающийся мостик	в длину с места через «ручей»	«С подушкой на спине»

		5-6	«Турпоход»	по дорожкам «здоровья»	в разных направлениях со сменой ведущего	с гимнастической палкой стоя и сидя на полу	встать и сесть без помощи рук, удерживая мешок на голове	-попластушки -на четвереньках под дугами	из обруча в обруч на двух ногах, меняя расстояние между ними	«Переправься через болото»
		7-8	«На арене цирка»	-на носках -на пятках -на внешней стороне стопы -гимнастическим шагом -по канату	-мелким и широким шагом -высоко поднимая колени	-«Девочка на воздушном шаре» -«Ласточка» -«Балерина» -перекат на спину и встать без помощи рук -«Березка»	удерживать на голове вязаный мячик		через предметы разной высоты и ширины толчком двух ног	«Продаем горшки» «Угадай и догони»

Методическое обеспечение программы.

Разработаны комплексы упражнений для занятий с детьми 6-7 лет.

Условия, необходимые для профилактических занятий:

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

Основные положения, используемые при составлении комплексов упражнений:

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

Материально – техническое обеспечение.

Для реализации данной программы в спортивный зал приобретено оборудование и спортивный инвентарь для проведения профилактической и коррекционной работы по нарушению осанки и плоскостопия:

- массажеры для спины;
- массажные мячи;
- гимнастические мячи (фитболы)
- гимнастические палки;
- тактильная дорожка;
- сухой бассейн;
- ребристая дорожка;
- гимнастическая скамейка;
- канаты.

Литература для педагогов.

1. Клюева 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.

Литература для родителей и детей.

1. Вареник Е.Н. Физкультурно-оздоровительные занятия с детьми 5-7лет. М., «ТЦ Сфера», 2006
2. Гаврючина Л.В. Здоровьесберегающие технологии в ДОУ. Методическое пособие, М., «ТЦ Сфера», 2007.
3. Голицына Н.С. Нетрадиционные занятия физкультурой в дошкольном образовательном учреждении. М., «Издательство Скрипторий 2003», 2006.
4. Орел В.И., Агаджанова С.Н. Оздоровительная работа в дошкольных образовательных учреждениях. Учебное пособие, СПб, «Детство-пресс», 2006.
5. Сайкина Е.Г., Фирилева Ж.Е. «Физкульт – привет минуткам и паузам!» Методическое пособие, СПб, «Детство-пресс», 2006.
6. Степаненкова Э. Методика физического воспитания. М., Издательский дом «Воспитание дошкольника», 2005.
7. Утробина К.К. «Занимательная физкультура в детском саду для детей 5-7 лет.» Учебное пособие, М., «Гном и Д.», 2008