


Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области средняя общеобразовательная школа №10
«Образовательный центр ЛИК» городского округа Отрадный Самарской области

ПРОВЕРЕНО

Заместитель директора по ВР

 / А.А. Куликова

«29» июля 2022г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор

ГБОУ СОШ №10 «ОЦ ЛИК»

г.о. Отрадный

С.С. Григорьева

Приказ №140/о от «29» июля 2022г.



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

«Плосковальгусная стопа»

спортивная направленность

Возраст обучающихся: 5-7 лет

Срок реализации программы: 1 год

Ф.И.О. педагога, разработавшего и реализующего рабочую программу:

Шаврыгина С.А.

г. Отрадный
2022

Содержание

1. Пояснительная записка.....	3
2. Учебно-тематический план.....	6
3. Содержание изучаемого курса.....	7
4. Методическое обеспечение дополнительной образовательной программы.....	20
5. Список литературы.....	22
6. Приложение.....	23

1. Пояснительная записка

Направленность

Фундаментом взрослого человека является здоровье ребёнка, от состояния которого будет зависеть выполнение им в дальнейшем присущих ему задач, и, в конечном итоге, благополучие всего общества.

Согласно федеральному государственному образовательному стандарту дошкольного образования физическое развитие дошкольников направлено на охрану и укрепление физического и психического здоровья детей, в том числе на их эмоциональное благополучие, на формирование ценностей здорового образа жизни, на развитие физических качеств, способствующих правильному формированию опорно-двигательной системы организма.

Актуальность

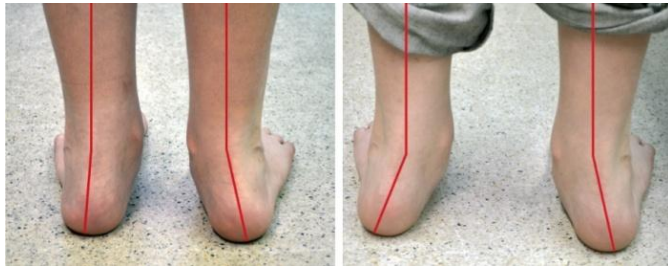
Работая инструктором по физической культуре много лет в дошкольном учреждении, сталкиваюсь с тем, что основная масса родителей уделяет большое внимание умственному развитию детей. Они считают, что ребенок, идя в первый класс самое главное, уметь читать, считать и недооценивают роль полноценного физического развития ребенка. А что такое полноценное физическое развитие? Полноценное физическое развитие и здоровье ребенка — это основа формирования личности.

Тем не менее, в последнее время увеличилось количество детей с диагнозом плоско-вальгусная стопа, и имеют III группу здоровья, по результатам медицинского осмотра. Многие родители воспринимают это спокойно, так как считают, что в этом нет ничего страшного. Они, конечно же, обращались к врачу ортопеду, который посоветовал приобрести ортопедическую обувь, что они сделали, и все. А ведь неправильное формирование стопы у детей, влечет за собой последствия.

Что же такое плоско вальгусная стопа, в чем причина такого диагноза? Причин много, а именно:

- недоношенность;
- врожденная или наследственная деформация;
- врожденная слабость соединительных тканей;
- раннее становление ребенка на ноги и начало ходьбы;
- избыточный вес ребенка;
- дисбаланс питания;
- травмы различного характера;
- частые заболевания, пневмония, бронхит, ОРИ;
- длительное хождение без обуви по твердой и гладкой поверхности;
- неправильно подобранная обувь;
- осложнения после полиомиелита и рахит;
- физические нагрузки, не соответствующие возрасту малыша.

От классического плоскостопия, такая деформация отличается тем, что происходит не только уплощение стопы, но и деформация в голеностопном суставе, когда внутренняя лодыжка располагается значительно ниже нормы. Если рассмотреть внимательно, по форме напоминает букву Х.



Так как стопа по-своему это своеобразный фундамент тела, то деформация впоследствии грозит и голеностопным суставам. Если не предпринимать меры, в дальнейшем могут деформироваться при отсутствии лечения и коленные суставы, таз получит неправильное расположение, нарушится осанка. Всё это ведет к перегрузкам мышц, и появляются боли. Ухудшение кровоснабжения и иннервации передней части стопы, может привести к развитию остеохондроза.

Интересно то, что при раннем выявлении такого диагноза, деформация стоп поддается лечению. Возможно, восстановить не только внешний вид, но и функции суставов. В запущенных случаях боли в стопах могут сохраниться на всю жизнь.

В детском саду мы не имеем право заниматься лечением, однако наше дошкольное учреждение имеет большие потенциальные возможности для формирования у детей здоровьесберегающей культуры, навыков здорового образа жизни, так же уделяется внимание и профилактике плоскостопия и нарушения осанки. Это связано с системностью дошкольного образования, возможностью поэтапной реализации поставленных задач с учётом возрастных и психологических возможностей детей дошкольников.

При этом не надо забывать, что часть времени дети старшего дошкольного возраста в детском саду и дома проводят в статическом положении (за столами, компьютерами и т.д.), что увеличивает нагрузку на опорно-двигательный аппарат и вызывает малоподвижность стопы, что приводит к утомлению. Снижается работоспособность скелетной мускулатуры и влечет за собой задержку физических качеств.

Исходя из выше сказанного, приобретает актуальность разработки и реализации программы по оздоровлению стопы. Наиболее эффективным средством для формирования таких параметров является дополнительное занятие с детьми старшего дошкольного возраста.

Цель: формирование привычки к здоровому образу жизни, воспитание физического и психического здоровья ребенка, профилактика деформации стопы у детей дошкольного возраста, помогающая избежать различные по своей тяжести функциональные нарушения.

Задачи:

- улучшить функции иннервации (снабжение органов и тканей нервами, что обеспечивает связь с ЦНС);
- укрепить опорно-двигательный аппарат;
- укрепить мышц формирующихся свод стопы;
- формировать начальные представления ЗОЖ;
- развивать физических качеств (выносливость, гибкость, силу, скорость, координации), общую моторику;
- формировать у воспитанников потребность в двигательной активности и физическом совершенствовании.

Отличительные особенности:

Отличительные особенности данной дополнительной образовательной программы от уже существующих образовательных программ, предполагает деятельность, которая направлена непосредственно на профилактику деформации стопы.

Возраст детей, участвующих в реализации данной дополнительной образовательной программы:

- старший дошкольный возраст.

Сроки реализации:

- занятия проводятся 1 раз в неделю по 25-30 мин. в месяц – 2 часа, в год – 13 часов.

Формы и режим занятий:

Деятельность проводится в форме игрового занятия (группа делится на подгруппы), состоит из *трех* частей. Первая (*вводная*) часть направлена на организацию детей, сосредоточение их внимания, формирования эмоционального и психологического настроения. В эту часть так же включены дыхательные, корригирующие упражнения. Вторая часть (*основная*) настроена на работу по профилактике деформации стопы. Дети выполняют упражнения сначала вместе с педагогом, а затем по мере надобности самостоятельно. Упражнения строятся на использовании имеющейся базы движений. Третья часть (*заключительная*) ориентирована на восстановление организма после физических нагрузок (дыхательные упражнения). В эту часть включена так же подвижная игра средней подвижности и игра малой подвижности.

Ожидаемый результат соотнесен с задачами и содержанием программы:

- укреплен мышечный свод стопы;
- накоплен и обогащен двигательный опыт детей;
- повышен уровень физической подготовленности детей;
- улучшена техника выполнения различных видов основных движений, оптимально возрастным нормам.

Формы подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы:

- мониторинг.

2. Учебно-тематический план

<i>месяц</i>	<i>неделя</i>	<i>Тема</i>	<i>Часы</i>	<i>Итого</i>
октябрь	1-2	«Веселые ножки»	60 мин	120 мин
	3-4	«В лесу»	60 мин	
ноябрь	1-2	«На поляне»	60 мин	120 мин
	3-4	«Озорной мячик»	60 мин	
декабрь	1-2	«Зимняя прогулка»	60 мин	120 мин
	3-4	«Скоро Новый год»	60 мин	
январь	3-4	«Цирк»	60 мин	60 мин
февраль	1-2	«Животные»	60 мин	120 мин
	3-4	«Защитники»	60 мин	
март	1-2	«Мамины помощники»	60 мин	120 мин
	3-4	«Весна»	60 мин	
апрель	1-2	«В здоровом теле, здоровый дух»	60 мин	120 мин
	3-4	«На лесной полянке»	60 мин	

**Октябрь 3-4 неделя
«В лесу»**

Вводная часть	Основная часть		Заключительная часть
Упражнения на дыхание, корректирующие	Упражнения в статическом положении, включая массажные мячи, ролики	Упражнения в движении, включая массажные дорожки	Игра, упражнения на дыхание
<p><i>«Лес шумит»</i> <i>И.п.:</i> ноги на ширине плеч, руки на поясе. Наклон вправо – вдох, вернуться в и.п. – выдох, то же – влево, <i>4раза.</i></p> <p>Ходьба обычная, на носках, на пятках, с высоким подниманием колена, перекатом с пятки на носок боком, приставным шагом вправо, влево (по 16ш). Бег в медленном темпе.</p>	<p align="center"><i>«на лесной полянке»</i></p> <p>И.п.: сидя на полу, руки в упоре сзади «Отдыхают ноги» <i>В-е:</i> Носки на себя, согнуть ноги, поставить на стопы только на пятки, Носки не касаются пола. Выполнять попеременно, затем одновременно. <i>(10 раз темп средний)</i></p> <p>«Гусеница» <i>В-е:</i> Ноги согнуты, стоят на полу, сгибать потихонечку пальцы, подтягивая пятку, стопы от пола не отрывать <i>(8 раз в медленном темпе)</i></p> <p>«Приветствие» <i>В-е:</i> Ноги прямые на ширине плеч, стопы вертикально. Соединить большие пальцы «привет», развести в стороны, коснуться мизинцем пола. <i>(8 раз темп средний)</i></p> <p>«Сжали, разжали» <i>В-е:</i> Пальцы стоп расставить и сжать <i>(10 раз темп средний)</i></p> <p>«Ежик» <i>В-е:</i> Катать массажный мяч правой (левой) стопой: вперед, назад, вправо, влево <i>(10 раз, темп средний)</i></p>	<p align="center"><i>(по кругу 5 раз)</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - ходьба по веревке; - ходьба по «следам»; - ходьба по узкой дорожке, стопу ставить прямо; - ходьба по мягкой дорожке; - ходьба по массажной дорожке; - ходьба по наклонной доске <p>вверх, вниз.</p>	<p><i>n/i «Сова»</i> <i>игра малой подвижности</i> «Шишки» Сидя, руки упор сзади, собирать пальцами стоп, еловые шишки в ведерко.</p> <p>«Грибок» <i>И.п.:</i> глубокий присед, руки обхватывают колени (грибок маленький). Медленно выпрямиться, разводя руки в стороны и немного отводя голову назад – вдох (грибок вырос) <i>4 раза.</i></p>

Ноябрь 1-2 неделя
«На поляне»

Вводная часть	Основная часть		Заключительная часть
Упражнения на дыхание, корректирующие	Упражнения в статическом положении, включая массажные мячи, ролики	Упражнения в движении, включая массажные дорожки	Игра, упражнения на дыхание
<p>«Ветер» <i>И.п.:</i> ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. Сделать полный вдох носом, втягивая в себя живот. Задержать дыхание на 3-4 сек. Сквозь сжатые губы с силой выпустить воздух несколькими отрывистыми выдохами. <i>4 раза</i></p> <p>Ходьба обычная друг за другом; на носках, на пятках, на внешней стороне стопы, с высоким подниманием колена, приставным шагом вправо, влево, перекатом с пятки на носок, широким шагом с приседом, (по 16ш), Бег в медленном темпе, «змейкой».</p>	<p align="center"><i>И.п.:</i> лежа на полу</p> <p>«Ногу в сторону» <i>В-е:</i> Руки за голову, отвести правую (левую) ногу в сторону, пяткой пола не касаться, стопа вертикально (<i>по 4 раза, темп средний</i>).</p> <p>«Вверх, вниз» <i>В-е:</i> Руки на пояс, носок правой ноги смотрит вверх, а носок левой ноги вниз, менять положение стоп. (<i>10 раз, темп средний</i>).</p> <p>«Художник» <i>В-е:</i> Руки на пояс, имитировать правой и левой стопой рисование круга, квадрата (<i>по 5 раз, темп средний</i>).</p> <p>«Веселый жук» <i>В-е:</i> Ноги согнуты в коленных и тазобедренных суставах, руки согнуты в локтях, попеременно сгибать и разгибать кисти и стопы. (<i>10 раз, темп быстрый</i>)</p> <p>«Велосипед» <i>В-е:</i> Руки на пояс, имитировать езду на велосипеде (<i>10 раз, темп средний</i>).</p> <p>«Ёжик» <i>В-е:</i> Руки на скамейке, прокатывать правой (левой) стопой массажным роликом вперед, назад. (<i>10 раз, темп средний</i>)</p>	<p align="center"><i>(по кругу 5 раз)</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - ходьба по «камушкам»; - ходьба спиной вперед, перекатом с носка на пятку, высоко поднимая, передний отдел стопы; - ходьба по «следам»; - ходьба по канату боком; - ходьба по мягкой дорожке; - лазание по гимнастической стенке вверх и вниз; 	<p><i>n/i «Паук и мухи»</i></p> <p><i>игра малой подвижности «Собери игрушки»</i> Собирать пальцами стоп, мелкие игрушки.</p> <p>«Цветок распускается» <i>И.п.:</i> руки на затылке, локти сведены (нераскрывшийся бутон). Медленно поднимаясь на носки, потянуть руки вверх и в стороны – вдох (цветок раскрывается), вернуться в и.п. – выдох. Медленно 4 раза</p>

Ноябрь 3-4 неделя
«Озорной мячик»

Вводная часть	Основная часть		Заключительная часть
Упражнения на дыхание, корригирующие	Упражнения в статическом положении, включая массажные мячи, ролики	Упражнения в движении, включая массажные дорожки	Игра, упражнения на дыхание
<p><i>«Надуй шар»</i> И.п.: ноги врозь, держа в руках воображаемый шар. 1-2 — сделать глубокий вдох через рот; 3-4 — усиленный выдох через рот, имитируя движениями рук увеличивающийся шар. 3—4 раза в медленном темпе.</p> <p>Ходьба обычная, на носках, на пятках, на внешней стороне стоп, с высоким подниманием колена, перекатом с пятки на носок боком, мелким шагом (по 16ш). Бег в медленном темпе.</p>	<p>И.п.: лежа на спине с массажным мячом (d=18см)</p> <p>«Мяч вперед, назад» В-е: Упор на предплечья, стопы на мяче, попеременное перекачивание мяча стопами вперед и назад. (10 раз, темп медленный)</p> <p>«Вправо-влево» В-е: Катать мяч двумя стопами вправо и влево (по 5 раз в каждую сторону)</p> <p>«Не урони мяч» В-е: Руки на поясе, мяч зажат между стопами. Согнуть ноги в коленях, выпрямить ноги, вернуться в и.п. (8 раз в среднем темпе)</p> <p>«Мяч в руки» В-е: Руки за головой, мяч, зажат между стопами. Поднять ноги вверх, взять мяч в руки, опустить ноги, затем поднять ноги захватить мяч стопами, вернуться в и.п. (8 раз темп средний)</p> <p>«Жонглер» В-е: Руки перед собой, мяч зажат между стоп. Приподнять ноги, подбросить мяч, постараться поймать руками. (10 раз, темп индивидуальный)</p>	<p align="center"><i>(по кругу 5 раз)</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - ходьба по гимнастической палке боком; - ходьба по «следам»; - ходьба по возвышенной узкой дорожке, стопу ставить прямо; - ходьба по «камням»; - ходьба по пуговичкам; - лазание по гимнастической стенке вверх, вниз 	<p><i>n/u «Ножной мяч в кругу»</i></p> <p><i>игра малой подвижности</i></p> <p>«Не урони» Дети сидят в кругу, руки упор сзади, передавать мяч по кругу стопами ног.</p> <p>«Насос» И.п.: наклон туловища в сторону (вдох); 2 – руки скользят, при этом громко произносить «с-с-с» (выдох) 6 раз</p>

*Декабрь 1-2 неделя
«Зимняя прогулка»*

Вводная часть	Основная часть		Заключительная часть
Упражнения на дыхание, корректирующие	Упражнения в статическом положении, включая массажные мячи, ролики	Упражнения в движении, включая массажные дорожки	Игра, упражнения на дыхание
<p><i>«Лыжник»</i> И.п.: стоя слегка наклонившись вперед и присев, ноги как бы на ширине лыжни, правая рука впереди (кисть сжимает «лыжную палку»), левая рука впереди сзади, кисть раскрыта. Вдохнуть, плавно присесть, правую руку вниз назад к бедру, мощный выдох, левая рука выносится вперед – вдох. <i>4 раза</i></p> <p>Ходьба в полу приседе, с высоким подниманием колена, широким шагом с приседом, на носках, на пятках, перекатом с пятки на носок боком, мелким шагом (по 16ш). Бег в медленном темпе.</p>	<p>И.п.: стоя</p> <p><i>«Пружинка»</i> В-е: Руки на пояс, правую ногу выставить вперед, имитировать пружинку. <i>(10 раз, темп средний)</i></p> <p><i>«С пятки на носок»</i> В-е: Руки на поясе, встать на пятку, перекатиться на носок, делать попеременно, затем одновременно <i>(10 раз, темп средний)</i></p> <p><i>«Перекаты»</i> В-е: перекатом с пятки на носок иди вправо, затем влево боком <i>(по 5 раз темп средний)</i></p> <p><i>«Твист»</i> В-е: Руки на поясе, стопы стоят на полу, развести пятки в стороны, вернуться в и.п. <i>(8 раз, темп средний)</i></p> <p><i>«Приседание»</i> В-е: присесть, руки вперед, нагрузка на передний отдел стопы. <i>(10 раз, темп средний)</i></p> <p><i>«Ёжик»</i> В-е: Руки на пояс, прокатывать правой (левой) стопой массажным ролик вперед, назад. <i>(10 раз темп средний)</i></p>	<p><i>(по кругу 5 раз)</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - ходьба по веревке; - ходьба по орто пазлам; - ходьба по возвышенной узкой дорожке, стопу ставить прямо; - ходьба по «следам»; - ходьба по ребристой доске; - ходьба по пуговичкам; - лазание по гимнастической стенке вверх, вниз 	<p><i>n/i «Два Мороза» игра малой подвижности</i></p> <p>«Барaban» Дети сидят на полу, руки упор сзади и повторяют за взрослым движения, в определенном ритме, поочередно, одновременно носком (пяткой) одной ноги, другой.</p> <p><i>«Ветер»</i> И.п.: ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. Сделать полный вдох носом, втягивая в себя живот. Задержать дыхание на 3-4 сек. Сквозь сжатые губы с силой выпустить воздух несколькими отрывистыми выдохами. <i>4 раза</i></p>

*Декабрь 3-4 неделя
«Скоро Новый год»*

Вводная часть	Основная часть		Заключительная часть
Упражнения на дыхание, корректирующие	Упражнения в статическом положении, включая массажные мячи, ролики	Упражнения в движении, включая массажные дорожки	Игра, упражнения на дыхание
<p><i>«Хлопушка»</i> И.п.: ноги на ширине плеч, руки разведены в стороны. Глубоко вздохнуть, наклониться вперед, хлопнуть ладонями по коленям – выдох. Вернуться и.п. – 4 раза.</p> <p>Ходьба обычная, мелким шагом, широким шагом с приседом, на носках, на пятках, с высоким подниманием колена, приставным шагом вправо, влево (по 16ш), Бег в медленном темпе.</p>	<p style="text-align: center;">И.п.: лежа на спине</p> <p><i>«Крепкие пальцы»</i> В-е: Руки вдоль туловища, ноги на ширине ступни. Сгибать и разгибать пальцы ног с удержанием по 4-6 сек. (8 раз темп средний)</p> <p><i>«Рисуем круглые снежинки»</i> В-е: Руки вдоль туловища, ноги на ширине ступни. Выполнять круговые движения в голеностопных суставах внутрь и наружу медленно с максимальной амплитудой. (10 раз, темп медленный)</p> <p><i>«На носок»</i> В-е: Руки на пояс, ноги согнуты в коленях, тазобедренных суставах, подошвы стоят на полу. Поочередный и одновременный отрыв пяток от пола с удержанием 4-6 сек. (8 раз темп средний)</p> <p><i>«Погладь»</i> В-е: Руки вдоль туловища, ноги прямые, провести правой (левой) ногой скользящим движением по голени другой ноги. (по 4 раза темп средний)</p> <p><i>«Греем ноги»</i> В-е: Руки на пояс, прокатывать правой (левой) стопой массажным ролик вперед, назад. (10 раз темп средний)</p>	<p style="text-align: center;"><i>(по кругу 5 раз)</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - ходьба по гимнастической палке боком; - ходьба по орто пазлам; - ходьба по возвышенной узкой дорожке, стопу ставить прямо; - ходьба по мягкой дорожке; - ходьба по пуговичкам; - ходьба по наклонной доске вверх, вниз. 	<p><i>n/i «Сделай зимнюю фигуру»</i></p> <p><i>игра малой подвижности</i></p> <p><i>«Собери игрушки»</i> Собирать пальцами стоп, мелкие игрушки.</p> <p><i>«Ха»</i> И.п.: ноги на ширине плеч, руки опущены. 1 – глубокий вдох, одновременно поднимая через стороны руки вверх; 2 – задержать дыхание, сделать энергичный выдох, одновременно опуская руки и наклоняясь вперед «ха» 5 раз.</p>

Январь 3-4 неделя

«Цирк»

Вводная часть	Основная часть		Заключительная часть
Упражнения на дыхание, корригирующие	Упражнения в статическом положении, включая массажные мячи, ролики	Упражнения в движении, включая массажные дорожки	Игра, упражнения на дыхание
<p>«Фокусник» <i>И.п.:</i> ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. Сделать глубокий вдох, руки поднять перед собой и слегка задержать дыхание. Сложить трубочкой губы. Выполнить три коротких редких выдоха, (колдует), «Фу! Фу! Фу!» 5 раз</p> <p>Ходьба обычная, на носках, на пятках, на внешней стороне стоп, с высоким подниманием бедра, мелким шагом, на внешней стороне стопы (по 16ш). Бег в медленном темпе.</p>	<p align="center">И.п.: сидя на полу, руки в упоре сзади</p> <p>«Клоун» <i>В-е:</i> Ноги согнуты, стопы на полу, поднять носки на себя, пятку не отрывать от пола. Вначале выполняют попеременно. Затем одновременно. (10 раз, темп медленный)</p> <p>«Пальцы играют» <i>В-е:</i> Ноги согнуты, стоят на полу, сгибать потихонечку пальцы, подтягивая пятку, стопы от пола не отрывать (8 раз в медленном темпе)</p> <p>«Не урони» <i>В-е:</i> Положить платочек на уровне коленей. Согнуть правую (левую) ногу, захватить пальцами стопы платочек, помахать, вернуться и.п. (по 4 раза в среднем темпе)</p> <p>«Сильные ноги» <i>В-е:</i> Пальцами ног взять платочек, поднять ноги вверх и тянуть в разные стороны. (8 раз темп средний)</p> <p>«Сделаем себе массаж» <i>В-е:</i> Руки на пояс, прокатывать правой (левой) стопой массажным роликом вперед, назад (10 раз, темп средний)</p>	<p align="center"><i>(по кругу 5 раз)</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - ходьба по ребристой доске; - ходьба по узкой рейке гимнастической скамейке; - ходьба по орто пазлам; - ходьба по «камням»; - ходьба по пуговичкам; - лазание по гимнастической стенке вверх, вниз 	<p><i>n/i «Цирк»</i></p> <p><i>игра малой подвижности «Великан и карлик»</i> «Великаны» ходят, приподнимаясь на носках как можно выше, а «Карлики» в полу приседе. «Хлопушка» <i>И.п.:</i> ноги на ширине плеч, руки разведены в стороны. Глубоко вздохнуть, наклониться вперед, хлопнуть ладонями по коленям – выдох. Вернуться в и.п. – 4 раза.</p>

Февраль 1-2 неделя
«Животные»

Вводная часть	Основная часть		Заключительная часть
Упражнения на дыхание, корригирующие	Упражнения в статическом положении, включая массажные мячи, ролики	Упражнения в движении, включая массажные дорожки	Игра, упражнения на дыхание
<p><i>«Гуси шипят»</i> И.п.: ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. «Раз, два, три, четыре» — наклониться вперед и, вытягивая шею, произнести на удлинённом выдохе: «Ш-ш-ш-ш».</p> <p><i>4 раза</i></p> <p>Ходьба обычная, на носках, на пятках, на внешней стороне стоп, с высоким подниманием бедра, перекатом с пятки на носок боком, мелким шагом, широким шагом (по 16ш). Бег в медленном темпе.</p>	<p><i>«Верблюд»</i> В-е: ноги врозь, стопы параллельно, руки за спиной. Ходьба на месте с поочередным подниманием пятки (<i>носки от пола не отрывать</i>) (10 раз, темп медленный)</p> <p><i>«Медведь»</i> В-е: стоя, на внешней стороне стоп, руки на поясе. Ходьба на месте, вперед, назад, вправо, влево (8 раз в среднем темпе)</p> <p><i>«Сурок»</i> В-е: ноги на ширине стопы, руки перед грудью локтями вниз, кисти направлены пальцами вниз. 1-2 – присед на носках, 3-4 – и.п. (8 раз темп средний)</p> <p><i>«Тигр»</i> В-е: сидя на пятках, руки упор впереди. 1-2 – выпрямить ноги, упор стоя, 3-4 – и.п. (8 раз, темп средний)</p> <p><i>«Обезьяны»</i> В-е: сидя по-турецки, руки произвольно, 1-2 – встать, 3-4 – стойка ноги скрещены, опираются на наружные края стоп; 5-6 – и.п. (5 раз)</p>	<p align="center"><i>(по кругу 5 раз)</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - ходьба по гимнастической палке боком; - ходьба по «следам»; - ходьба по орто пазлам; - ходьба по пуговичкам; - лазание по гимнастической стенке вверх, вниз 	<p><i>Эстафета «Поменяй предмет»</i> <i>игра малой подвижности</i></p> <p><i>«Цапли»</i> Орто пазлы разложены по спортивному залу. Дети свободно ходят между ними, по сигналу «Цапли!», встают на правую (левую) ногу, удерживая равновесие.</p> <p><i>«Ёжик»</i> И.п. – о.с. 1 – поворот головы вправо – короткий шумный вдох носом; 2 - поворот головы влево – выдох через полуоткрытые губы. (8 раз.)</p>

**Февраль 3-4 неделя
«Защитники»**

Вводная часть	Основная часть		Заключительная часть
Упражнения на дыхание, корректирующие	Упражнения в статическом положении, включая массажные мячи, ролики	Упражнения в движении, включая массажные дорожки	Игра, упражнения на дыхание
<p><i>«Вырасту большим»</i> И.п.: о.с., 1 – через стороны руки вверх, потянуться, подняться на носки (вдох); 2 – и.п., встать на всю ступню (выдох).</p> <p>Ходьба на носках, на пятках, на внешней стороне стопы, по сигналу остановиться «цапля», с высоким подниманием колена, перекатом с пятки на носок боком, (по 16ш). Бег в медленном темпе.</p>	<p align="center">И.п.: стоя</p> <p>«Носочки вверх» В-е: О.с., руки на пояс. Поднять пальцы вверх, вернуться и.п. (10 раз, темп медленный)</p> <p>«Высоко» В-е: Руки на поясе, носки внутрь, пятки наружу. Подняться на носки, вернуться в и.п. (10 раз в среднем темпе)</p> <p>«Присед» В-е: Стоя ноги врозь, стопы параллельны, руки в стороны. Выполнить присед, не отрывая ступней от пола. Встать в и. п. (8 раз темп средний)</p> <p>«Еще выше» В-е: Стоя, правая (левая) нога впереди носка левой (правой) (след в след). Высоко подняться на носки, вернуться в и.п. (10 раз темп средний)</p> <p>«Перекаты» В-е: перекатом с пятки на носок иди вправо, затем влево боком (по 5 раз темп средний)</p> <p>«Ёжик» В-е: Руки на пояс, прокатывать правой (левой) стопой массажным ролик вперед, назад. (10 раз темп средний)</p>	<p align="center"><i>(по кругу 5 раз)</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - ходьба по гимнастической палке боком; - ходьба по «следам»; - ходьба по мягкой дорожке; - ходьба по «камням»; - ходьба по пуговичкам; - лазание по гимнастической стенке вверх, вниз 	<p><i>Эстафета «Разведчики» игра малой подвижности</i></p> <p>«Ловкие ноги» Сидя в парах, катать друг другу мяч ногами.</p> <p>«Летчики» И.п. – лежа на животе, опора на предплечья. 1–3 – прогнуться, приподнять голову, плечи, ноги прямые, руки в стороны (вдох); 4 – и.п. (выдох).</p>

Март 1-2 неделя
«Мамины помощники»

Вводная часть	Основная часть		Заключительная часть
Упражнения на дыхание, корректирующие	Упражнения в статическом положении, включая массажные мячи, ролики	Упражнения в движении, включая массажные дорожки	Игра, упражнения на дыхание
<p align="center"><i>«Цветок распускается»</i></p> <p><i>И.п.:</i> руки на затылке, локти сведены (нераскрывшийся бутон). Медленно поднимаясь на носки, потянуть руки вверх и в стороны – вдох (цветок раскрывается), вернуться в и.п. – выдох. Медленно 4 раза</p> <p>Ходьба обычная, на носках, на пятках, на внешней стороне стоп, с высоким подниманием колена, перекатом с пятки на носок боком, мелким шагом (по 16ш). Бег в медленном темпе.</p>	<p align="center"><i>И.п.:</i> сидя на гимнастической скамейке</p> <p>«Поменяй ногу» <i>В-е:</i> Одну ногу выпрямить, другая под углом, менять положение ног (10 раз).</p> <p>«Перекаты» <i>В-е:</i> Руки на пояс, перекат с пятки на носок. Большая амплитуда (10 раз).</p> <p>«Отдыхаем» <i>В-е:</i> Руки на пояс, имитировать игру с песком всеми пальцами, пятки стоят на полу (10 раз, темп средний).</p> <p>«Танцуем для мамы» <i>В-е:</i> Руки на поясе, стопы стоят на полу, развести пятки в стороны, вернуться в и.п. (8 раз, темп средний)</p> <p>«Рисунок маме» <i>В-е:</i> Захватить пальцами стоп правой (левой) ноги, имитировать рисование е на полу круга, квадрата и т.д. (8 раз, темп средний)</p> <p>«Скалка». <i>В-е:</i> катать палку правой (левой) стопой от носка до пятки. (8 раз, темп средний)</p> <p>«Массаж» <i>В-е:</i> Руки на пояс, прокатывать правой (левой) стопой массажным роликом вперед, назад (10 раз, темп средний)</p>	<p align="center"><i>(по кругу 5 раз)</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - ходьба по канату боком; - ходьба по орто пазлам; - ходьба по пуговичкам; - встать на медбол, стоять 3-5 сек., удерживая равновесие; - лазание по гимнастической стенке вверх, вниз 	<p><i>n/i «Помоги маме»</i></p> <p><i>игра малой подвижности</i></p> <p>«Собери игрушки» Сидя, руки упор сзади, собирать пальцами стоп, мелкие игрушки (киндр сюрприз) в ведерко. «Обними маму» <i>И.п. – о.с.</i> 1 –вдох носом с разведением рук в стороны; 2 – задержать дыхание на 3-4 сек; 3 – 4 выдох, руки сначала направить вперед, затем скрестить перед грудью, как бы поднимая плечи: одна рука идет под мышку, другая – на плечо.</p>

Март 3-4 неделя

«Весна»

Вводная часть	Основная часть		Заключительная часть
Упражнения на дыхание, корректирующие	Упражнения в статическом положении, включая массажные мячи, ролики	Упражнения в движении, включая массажные дорожки	Игра, упражнения на дыхание
<p><i>«Ёжик проснулся»</i> <i>И.п.:</i> о.с. 1 – поворот головы вправо – короткий вдох носом; 2 – поворот головы влево – выдох через полукруглый рот. <i>5-8 раз</i> Ходьба обычная, на носках, на пятках, на внешней стороне стоп, с высоким подниманием колена, перекатом с пятки на носок, остановиться «цапля», широким шагом с приседом (по 1бш). Бег в медленном темпе.</p>	<p>И.п.: сидя на полу, руки в упоре сзади <i>«Короткие и длинные»</i> <i>В-е:</i> Носки на себя, согнуть ноги, поставить на стопы только на пятки, Носки не касаются пола. Выполнять попеременно, затем одновременно. <i>(10 раз темп средний)</i> <i>«Гусеница»</i> <i>В-е:</i> Ноги согнуты, стоят на полу, сгибать потихонечку пальцы, подтягивая пятку, стопы от пола не отрывать <i>(8 раз в медленном темпе)</i> <i>«Приветствие»</i> <i>В-е:</i> Ноги прямые на ширине плеч, стопы вертикально. Соединить большие пальцы «привет», развести в стороны, коснуться мизинцем пола. <i>(8 раз темп средний)</i> <i>«Сжали, разжали»</i> <i>В-е:</i> Пальцы стоп расставить и сжать <i>(10 раз темп средний)</i> <i>«Прокати палочку»</i> <i>В-е:</i> Катать палку двумя ногами вперед, назад (от носка к пятки) <i>(8 раз темп средний)</i> <i>«Ёжик»</i> <i>В-е:</i> Катать массажный мяч правой (левой) стопой <i>(вперед-назад, вправо-влево 10 раз, темп средний)</i></p>	<p align="center"><i>(по кругу 5 раз)</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - ходьба по веревке; - ходьба по «следам»; - ходьба по «камням»; - ходьба по пуговичкам; - ходьба по узкой реке гимнастической скамейке; - ходьба по наклонной доске вверх вниз. 	<p><i>n/i «Ловишка с хвостиками»</i> <i>игра малой подвижности, и.п. стоя</i> «Переверни» По команде переворачивать пальцами ног фигуры из толстого картона <i>(одна сторона зеленая, другая красная)</i></p> <p><i>«Здравствуй солнышко»</i> <i>И.п.:</i> ноги на ширине плеч, руки за спиной опущены вниз. Медленно поднять руки вверх, скользя по туловищу, руки шире плеч, голову поднять вверх – вдох, медленно вернуться в и.п. – выдох. <i>5 раза</i></p>

Апрель 1-2 неделя
«В здоровом теле, здоровый дух»

Вводная часть	Основная часть		Заключительная часть
Упражнения на дыхание, корректирующие	Упражнения в статическом положении, включая массажные мячи, ролики	Упражнения в движении, включая массажные дорожки	Игра, упражнения на дыхание
<p><i>«Гармошка»</i> <i>И.п.:</i> лежа на спине, ноги согнуты в коленях, руки на ребрах с боков. После выдоха сделать медленный вдох, расширяя грудную клетку. Затем вдох, во время которого ребра сжимаются и грудная клетка сужается. Повторить 5-6 раз.</p> <p>Ходьба обычная, на носках, на пятках, на внешней стороне стоп, с высоким подниманием бедра, перекатом с пятки на носок боком, гимнастическим шагом, скрестным (по 1бш). Бег в медленном темпе.</p>	<p style="text-align: center;">И.п.: лежа на спине с массажным мячом (d=18см)</p> <p>«Не урони мяч» <i>В-е:</i> Руки на поясе, мяч зажат между стопами. Согнуть ноги в коленях, выпрямить ноги, вернуться в и.п. (8 раз в среднем темпе)</p> <p>«Мяч вперед, назад» <i>В-е:</i> Упор на предплечья, стопы на мяче, попеременное перекачивание мяча стопами вперед и назад. (10 раз, темп медленный)</p> <p>«Мяч в руки» <i>В-е:</i> Руки за головой, мяч, зажат между стопами. Поднять ноги вверх, взять мяч в руки, опустить ноги, затем поднять ноги захватить мяч стопами, вернуться в и.п. (8 раз темп средний)</p> <p>«Жонглер» <i>В-е:</i> Руки перед собой, мяч зажат между стоп. Приподнять ноги, подбросить мяч, постараться поймать руками. (10 раз, темп индивидуальный)</p> <p>«Ёжик» <i>В-е:</i> Катать массажный мяч правой (левой) стопой (вперед-назад, вправо-влево 10 раз, темп средний)</p>	<p style="text-align: center;"><i>(по кругу 5 раз)</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - встать на медбол, стоять 3-5 сек., удерживая равновесие; - ходьба по обручу боком; - ходьба по «следам»; - (киндз сюрприз, захват игрушки пальцами ног, перенести на другую сторону (1,5 м); - ходьба по массажной дорожке; - лазание по гимнастической стенке вверх, вниз. 	<p><i>n/i «Мы веселые ребята»</i></p> <p><i>игра малой подвижности «Не урони»</i> Дети сидят в кругу, руки упор сзади, передавать мяч по кругу стопами ног.</p> <p><i>«Насос»</i> <i>И.п.:</i> наклон туловища в сторону (вдох); 2 – руки скользят, при этом громко произносить «с-с-с» (выдох) 6 раз</p>

Апрель 3-4 неделя
«На лесной опушке»

Вводная часть	Основная часть		Заключительная часть
Упражнения на дыхание, корригирующие	Упражнения в статическом положении, включая массажные мячи, ролики	Упражнения в движении, включая массажные дорожки	Игра, упражнения на дыхание
<p><i>«Ветер»</i> <i>И.п.:</i> ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. Сделать полный вдох носом, втягивая в себя живот. Задержать дыхание на 3-4 сек. Сквозь сжатые губы с силой выпустить воздух несколькими отрывистыми выдохами. <i>4 раза</i></p> <p>Ходьба обычная, с высоким подниманием колена, на носках, на пятках, на внешней стороне стоп, перекатом с пятки на носок боком, мелким шагом (по 16ш). Бег в медленном темпе.</p>	<p style="text-align: center;"><i>И.п.:</i> лежа на полу</p> <p><i>«Ногу в сторону»</i> <i>В-е:</i> Руки за голову, отвести правую (левую) ногу в сторону, пяткой пола не касаться, стопа вертикально (<i>по 4 раза, темп средний</i>).</p> <p><i>«Вверх, вниз»</i> <i>В-е:</i> Руки на пояс, носок правой ноги смотрит вверх, а носок левой ноги вниз, менять положение стоп. (<i>10 раз, темп средний</i>).</p> <p><i>«Веселый жук»</i> <i>В-е:</i> Ноги согнуты в коленных и тазобедренных суставах, руки согнуты в локтях, попеременно сгибать и разгибать кисти и стопы. (<i>10 раз, темп быстрый</i>)</p> <p><i>«Играют ноги»</i> <i>В-е:</i> Руки на пояс, имитировать правой и левой стопой рисование круга, квадрата (<i>по 5 раз, темп средний</i>).</p> <p><i>«Велосипед»</i> <i>В-е:</i> Руки на пояс, имитировать езду на велосипеде (<i>10 раз, темп средний</i>).</p> <p><i>«Ёжик»</i> <i>В-е:</i> Руки на скамейке, прокатывать правой (левой) стопой массажным роликом вперед, назад. (<i>10 раз, темп средний</i>)</p>	<p style="text-align: center;"><i>(по кругу 5 раз)</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - ходьба по орто пазлам; - ходьба по «следам»; - ходьба по канату боком; - ходьба по «камням»; - ходьба по пуговичкам; - ходьба по наклонной доске <p style="text-align: center;">вверх, вниз</p>	<p><i>n/u «Ножной мяч в кругу»</i></p> <p><i>игра малой подвижности «Кто больше соберет крышек»</i> По сигналу, дети собирают пальцами ног крышки от пластмассовых бутылок и «несут в обруч».</p> <p><i>«Цветок распускается»</i> <i>И.п.:</i> руки на затылке, локти сведены (нераскрывшийся бутон). Медленно поднимаясь на носки, потянуть руки вверх и в стороны – вдох (цветок раскрывается), вернуться в и.п. – выдох. Медленно 4 раза</p>

4. Методическое обеспечение

1) В процессе проведения деятельности используются разнообразные методы обучения и воспитания:

<i>Методы обучения</i>	<i>Приемы, как части метода, дополняющие и конкретизирующие его</i>	<i>Цель</i>
<i>наглядный метод</i>	<p><i>Наглядно – зрительные приемы:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - показ физических упражнений; - использование наглядных пособий; - имитация (подражание); - зрительные ориентиры (предметы); <p><i>Наглядно - слуховые приемы</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - музыка. <p><i>Тактильно – мышечные приемы</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - помощь инструктора по физической культуре. 	Создать зрительно представление о движении
<i>словесный метод</i>	<ul style="list-style-type: none"> - вопросы к детям; - пояснение; - объяснение; - указание; - напоминание; - подача распоряжений; - беседа; -словесная инструкция; 	Помочь детям осмысленно поставить двигательную задачу, раскрыть содержание и структуру движения.
<i>практичный метод</i>	<ul style="list-style-type: none"> - выполнение, повтор упражнений с изменениями и без изменений; - - выполнение упражнений на дыхание - проведение упражнений в соревновательной форме; 	Способствовать развитию мышечных представлений о движении.
<i>игровой метод</i>	<ul style="list-style-type: none"> - упражнения в игровой форме; - подвижные игры, игры малой подвижности; - организация двигательной деятельности детей в соответствии с темой, игровым сюжетом; 	Способствовать развитию физических качеств у детей, усвоению более сложных двигательных действий, овладение их техникой.

2) Материально-техническое обеспечение:

- физкультурный зал;
- массажные дорожки (орто пазлы, «следы», «камешки», «пуговички»);
- массажные ролики по количеству детей,
- массажные мячи разных размеров по количеству детей;
- гимнастические палки по количеству детей;
- мячи разного размера по количеству детей;
- медболы 5шт;
- платочки по количеству детей;
- мелкий природный и бросовый материал для игр малой подвижности (еловые шишки, игрушки из-под киндр сюрприза, крышки от пластмассовых бутылок и т.д.);
- гимнастическая стенка;
- навесные доски: плоские, ребристые;
- гимнастические скамейки;
- канат, верёвка;
- картотека подвижных игр, дыхательных упражнений.

5. Список литературы

1. *Н.Е. Веракса, Т.С. Комарова, М.А. Васильева* Программа дошкольного образования «От рождения до школы», Москва, 2011 г.
2. *Э.Я. Степаненкова* «Методика физического воспитания», Москва, 2005 г.
3. *В. Г. Алямовская* Программа «Здоровье», Н. Новгород, 1993 г.
4. *О.В. Козырева* «Лечебная физкультура», Москва, 2003 г.
5. *О.В. Козырева* «Оздоровительно-развивающие игры для дошкольников», Москва, 2007 г.
6. *О.Н. Моргунова* «Профилактика плоскостопия и нарушений осанки в ДОУ», Воронеж, 2005 г.
7. *Е.Д. Подольская* «Профилактика плоскостопия и нарушения осанки у старших дошкольников», Москва, 2009 г.
8. *А.С. Галанов* «Игры, которые лечат», Москва, 2005 г.
9. *Л.В. Гаврючина* «Здоровьесберегающие технологии в ДОУ», Москва, 2008 г.
10. *М.Ю. Картушина* «Оздоровительные занятия с детьми 6-7 лет», Москва, 2008 г.
11. *О.И. Бочкарёва* «Система работы по формированию ЗОЖ», Волгоград, 2008 г.

ПРИЛОЖЕНИЕ

Методика определения физической подготовленности детей дошкольного возраста

Существует множество методик диагностики для определения физической подготовленности детей. Работая с детьми дошкольного возраста, я использую методику, М. А. Руновой, которая в своей книге «Двигательная активность ребёнка в детском саду. 5-7 лет» предлагает для определения физического развития ребёнка-дошкольника 15 диагностических тестов.

На основании оценки физической подготовленности я изучаю особенности моторного развития ребёнка, разрабатываю необходимые средства и методы их физического воспитания, раскрываю неравномерности в развитии двигательных функций. Всё это даёт мне возможность установить причины отставания или опережения в усвоении программы, наметить педагогические приёмы, способствующие оптимизации двигательной активности детей в условиях данного учреждения.

При определении уровня физической подготовленности ребёнка я ориентируюсь на следующие факторы:

- степень овладения ребёнком базовыми умениями и навыками в разных играх и упражнениях, элементами техники всех основных видов движений;
- умение активно участвовать в разных видах двигательной деятельности, самостоятельно использовать свой арсенал движений в разных условиях;
- развитие физических качеств и двигательных способностей: быстроты реакции, ловкости, гибкости, силы, выносливости, координационных способностей;
- общая двигательная активность ребёнка в течение всего времени пребывания в дошкольном учреждении.

Физическая подготовленность я проверяю по основным тестам: скоростным, скоростно-силовым, выносливости, координации, гибкости, силы. После обследования анализирую показатели каждого ребёнка и сопоставляю с нормативными данными.

Исходя из выше указанной методик, в своей работе я использую тесты по определению физической подготовленности детей. Тесты по физической подготовленности позволяют определить физические качества (быстрота, сила, гибкость, выносливость, ловкость); сформированность двигательных умений и навыков.

Диагностическая методика выявления физических способностей и двигательных навыков

Бег на скорость (тест позволяет оценить скоростные качества ребенка и его реакцию)

На асфальтированной дорожке намечаются линии старта и финиша. За линией финиша (6-7м) ставится ориентир. Предлагается две попытки, отдых между ними 5 мин., заносится лучший результат.

Бег на выносливость (тест позволяет определить выносливость в непрерывном беге)

Бег можно выполнять как в спортивном зале, так и на спортивной площадке. В забеге одновременно участвуют 6-8 человек. Для более точного подсчёта беговую дорожку целесообразно разметить через каждые 10 м. Заранее разметить дистанцию- линию старта и половину дистанции. Инструктор по физическому воспитанию бежит впереди колонны в среднем темпе 1-2 круга, дети бегут за ним, затем дети бегут самостоятельно, стараясь не менять темпа. Бег продолжается до появления первых признаков усталости. Тест считается

правильно выполненным, если ребёнок пробежал всю дистанцию без остановок. В индивидуальную карту записывается длина дистанции, которую пробежал ребёнок.

Прыжок в длину с места

Тест проводится в физкультурном зале, на поролоновом мате (толщина 2см), на котором нанесена разметка. Тестирование проводят два человека – физ.инструктор и воспитатель. Физ. инструктор объясняет задание и следит за тем, как ребенок принял, и.п., замах, выполнил полет, приземление. Делается две попытки, заносится лучший результат.

Метание вдале

Метание мешочка производится правой и левой рукой. Оценивается:

- и.п.;
- замах;
- бросок;
- заключительная часть (сохранение равновесия).

Из двух попыток фиксируется лучший результат.

Отбивание мяча от пола (ловкость)

Ребенок стоит в и.п. (ноги на ширине плеч) и одной рукой отбивает мяч от пола максимальное количество раз. При выполнении задания не сходить с места. Даются две попытки. Фиксируется лучший результат.

Гибкость (наклон вперед из положения стоя)

Тест проводится двумя взрослыми. Ребенок становится на гимнастическую скамейку (поверхность скамейки соответствует нулевой отметки). Задание: наклониться вниз, стараясь не сгибать колени (при необходимости их может придерживать один из воспитателей). Воспитатель по линейки, установленной перпендикулярно скамье, регистрирует тот уровень, до которого дотянулся ребенок кончиками пальцев. Если ребенок не дотрагивается до нулевой отметки (поверхности скамьи), то результат засчитывается со знаком минус. Во время выполнения данного теста используют игровой момент «достань игрушку».

Сила

Измерение мышечной силы рук – проводится детским ручным динамометром. Измерение проводится каждой рукой 2-3 раза, фиксируют наибольший результат.