



муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 10 «Золотая рыбка»
(МАДОУ «ДС №10 «Золотая рыбка»)

ул. Садовая, 5, город Мегион, ХМАО – Югра, Тюменская область, 628680

Телефон/факс: (34643) 3-32-97 E-mail: ds_zolotaya_ribka@bk.ru

<https://zolotaya-ribka.tvoyasadik.ru/>

ИНН 8605014726 КПП 860501001

Принята на педагогическом совете
МАДОУ «ДС №10 «Золотая рыбка»
протокол от 25.08.2023 №1

Утверждена приказом
МАДОУ «ДС №10 «Золотая рыбка»
от 25.08.2023 № 160

Рабочая адаптированная образовательная программа дошкольного образования
для детей с нарушением опорно – двигательного аппарата 3-7 лет
в образовательной области «Физическое развитие»
на 2023-2024 учебный год

Инструктор по физической культуре:
Грек Оксана Викторовна

Структура программы

I. Целевой раздел

1. Пояснительная записка

1.1. Цели и задачи реализуемой программы

1.2. Принципы и подходы

1.3. Значимые характеристики физического детей

1.4. Планируемый результат с учётом возрастных особенностей детей с учётом диагнозов

II. Содержательный раздел

2.1 Особенности организации занятий

2.2 Критерии оценки

2.3 Примерный перечень комплексов АФК

2.4 Взаимодействие с семьёй

III. Организационный раздел

3.1 Взаимодействие с воспитателями и другими специалистами

3.2 Материально-техническое обеспечение программы

3.3 Организация предметно-развивающей среды

3.4 Учебно-методическое оснащение

Методическая литература.

Приложение

І ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

Пояснительная записка

Рабочая Программа по физическому развитию для детей с 2 по 7 лет групп компенсирующей направленности для детей с нарушением опорно-двигательного аппарата (НОДА) (далее - Программа) – нормативный документ (локальный акт) Муниципального автономного дошкольного образовательного учреждения детского сада №10 «Золотая рыбка»(далее ДОУ), разрабатываемый на основе Основной образовательной программы дошкольного образования (далее Программа ДОУ), адаптированная для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья (с нарушением опорно-двигательного аппарата).

Рабочая программа по развитию детей обеспечивает разностороннее развитие детей в возрасте от 2 до 7 лет с учетом их возрастных и индивидуальных особенностей по основным направлениям – физическому, социально-коммуникативному, познавательному, речевому и художественно-эстетическому.

Реализация Рабочей программы для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья (с нарушением опорно-двигательного аппарата)» на 2023–2024 учебный год составлена в соответствии с Федеральной адаптированной образовательной программой дошкольного образования (ФАОП) с учетом Примерной адаптированной основной образовательной программы дошкольного образования детей с НОДА.

В основе разработки программы:

- Федеральный Закон «Об образовании в РФ» 29 декабря 2012г. № 273-ФЗ
- Постановление от 15 мая 2013г.№ 26 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству содержания и организации режима работы дошкольных образовательных организаций» («Об утверждении САНПИН» 2.4.3049-13).
- Приказ Министерства образования и науки РФ от 17 октября 2013г. № 1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования» действует с 01.01.2014г.
- Приказ Министерства образования и науки РФ от 30 августа 2013г. № 1014 «Об утверждении порядка и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам дошкольного образования».
- Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 №996-р;
- Устава и других локальных актов МАДОУ.

Программа направлена на:

- реализацию принципа доступности, учитывая возрастные особенности детей;
- соблюдение дидактических правил от известного к неизвестному и от простого к сложному, реализуя принцип систематичности и последовательности;
- усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования дошкольниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно- оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

В данной рабочей программе представлены занятия, разработанные на основе знаний о возрастных, индивидуальных и психофизиологических особенностях детей дошкольного возраста. Занятия построены по общепринятой структуре и

включают обучение основным видам движений, комплексы адаптивной физической культуры, комплексы упражнений общеразвивающего характера с различными предметами и подвижные игры с элементами дыхательной и корригирующей гимнастики.

1.1. Цели и задачи Программы

Цели Программы: Всестороннее гармоничное развитие физических способностей, двигательных и психических функций детей дошкольного возраста с нарушениями опорно-двигательного аппарата. Коррекция нарушений опорно-двигательного аппарата, профилактика развития и осложнения вторичных нарушений систем организма с учетом характера двигательной патологии.

Задачи Программы:

Образовательные задачи:

Обучение основным двигательным действиям, не наносящим ущерба организму при выполнении основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны).

Обучение подвижным играм с учетом двигательных возможностей.

Формирование начальных представлений о ценности здорового образа жизни, о пользе занятий физической культурой в сохранении и укреплении здоровья человека.

Формирование начальных представлений о некоторых видах спорта, в том числе адаптивного.

Развивающие задачи:

Развитие координационных способностей с учетом характера двигательного нарушения.

Развитие крупной и мелкой моторики с учетом двигательных возможностей.

Развитие силовых способностей и гибкости с учетом клинической картины заболевания.

Воспитательные задачи:

Воспитание целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере с учетом клинической картины заболевания.

Формирование ценностных ориентиров.

Коррекционные задачи:

Коррекция ограничения подвижности в суставах у детей с нарушением опорно-двигательного аппарата с учетом клинической картины заболевания.

Коррекция вестибулярных нарушений с учетом характера двигательного нарушения.

Коррекция патологических стереотипов движения с учетом характера двигательного нарушения.

Коррекция специфических нарушений познавательной деятельности воспитанников с нарушениями опорно-двигательного аппарата (пространственных представлений, включая ориентировку в пространстве собственного тела, зрительно-моторной координации и др.) с учетом клинической картины заболевания.

Коррекция нарушений произносительной стороны речи за счет снятия мышечного напряжения лицевой мускулатуры, развития речевого дыхания и др.

Компенсаторные задачи:

Формирование навыков использования технических средств реабилитации с учетом характера двигательного нарушения.

Цель образовательной области «Физическое развитие»: сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей; формирование у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой и к здоровому образу жизни, гармоничное физическое развитие детей дошкольного возраста.

Рабочая Программа призвана решать задачи в тесной связи с образовательными областями:

Физическое развитие:

- создать условия для развития физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);
- накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями);
- формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании;
- сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей;
- познания о ЗОЖ (знакомить с упражнениями, укрепляющими различные мышцы и системы организма);
- ознакомление с правилами поведения в спортивном зале;

Социально-коммуникативное развитие:

- обеспечение охраны и здоровья детей, эмоционально-психического благополучия детей;
- создавать условия для развития навыков самообслуживания;
- формировать умение убирать спортивный инвентарь после занятий;
- создавать условия для развития эстетического поведения: здороваться, входя в помещение спортивного зала и прощаться при выходе, соблюдать правила поведения в физкультурном зале и т.д.

Познавательное развитие:

- создавать условия для развития познавательно-исследовательской деятельности, элементарных математических представлений: умение считать и воспроизводить количество движений по заданному числу (от 10 и далее);
- ознакомление со спортивными играми; с зимними и летними видами спорта; различными видами соревнований;
- совершенствование умения ориентироваться в пространстве (верх – низ; спереди–сзади; справа–слева); различать правую и левую руку, ногу, части тела;
- развивать умение для развития свободного общения со сверстниками и взрослыми;
- создавать условия для развития интереса к различным видам игр.

Художественно-эстетическое развитие:

- создавать условия для развития навыков игровой деятельности;
- создавать условия для развития чувства радости во время выполнения упражнений;
- создавать положительный эмоциональный настрой от занятий физической культурой.

Оздоровительные задачи:

- охрана жизни и укрепления здоровья детей, повышение сопротивляемости к заболеваниям, неблагоприятным воздействиям внешней среды и работоспособности организма. Оздоровительные задачи физического воспитания определяются применительно к каждой возрастной группе воспитанников в более конкретной форме;

- помогать формированию изгиба позвоночника, развитию сводов стопы, укреплению связочно–суставного аппарата;
- способствовать развитию всех групп мышц (особенно–мышц-разгибателей), формированию опорно–двигательного аппарата;
- способствовать правильному соотношению частей тела, правильному функционированию внутренних органов, совершенствованию деятельности сердечно–сосудистой и дыхательной систем, развитию органов чувств, функции терморегуляции и центральной нервной системы (тренировать процессы возбуждения и торможения, их подвижность).

1.2. Принципы и подходы

Принципы являются составной частью методологии и представляют собой базовые теоретические положения, объективно отражающие сущность, фундаментальные закономерности обучения, воспитания, всестороннего развития личности, отношение общества к процессу, меру взаимодействия педагога и занимающихся. Принципы служат ориентиром для конструирования практики, профессионального выстраивания технологий в соответствии с целями АФК.

В адаптивной физической культуре соблюдаются следующие **принципы**:

- индивидуализации в методике и дозировке физических упражнений в зависимости от особенностей заболевания и общего состояния ребенка;
- системности воздействия с обеспечением определенного подбора упражнений и последовательности их применения;
- регулярности воздействия, которое обеспечивает развитие и восстановление функциональных возможностей организма;
- длительности применения физических упражнений, поскольку восстановление нарушенных функций возможно лишь при условии длительного и упорного повторения упражнений. Вот почему целесообразно проводить занятие через день;
- постепенного нарастания физической нагрузки в процессе курса лечения: в первые 7-10 дней нагрузка постепенно нарастает, затем выходит на определенное плато и в последние 7 дней плавно снижается;
- разнообразия и новизны в подборе и применении физических упражнений целесообразно через каждые 2-3 недели обновлять 20-30% упражнений;
- умеренности воздействия физических упражнений, продолжительность занятий 15-30 минут в сочетании с дробной физической нагрузкой;
- соблюдение цикличности при выполнении физической нагрузки в соответствии с показаниями, чередование упражнений с отдыхом, упражнениями на расслабление;
- всестороннего воздействия на организм ребенка с целью совершенствования механизмов регуляции и адаптации к физическим нагрузкам;
- учета возрастных особенностей – при комплектовании групп детей с одинаковой патологией возрастной шаг должен составлять один год.

Ведущим является принцип **систематичности**, т.е. непрерывное, планомерное, регулярное использование любых средств лечебной физкультуры в различных формах в течение лечебного курса. Благодаря этому происходит закрепление физиологических сдвигов, происходящих в организме ребёнка под влиянием физических упражнений, а также закрепление компенсаторно-приспособительных реакций. Перерывы в занятиях адаптивной физкультуры приводят к утрате, ослаблению условно-рефлекторных связей, изменяют течение приспособительных реакций. Систематическое, ежедневное проведение утренней гимнастики, специальных занятий, выполнение движений и других элементов адаптивной физкультуры, в том числе и самостоятельных индивидуальных назначений, способствуют успешному решению лечебных задач, а также играют большую воспитательную роль, приучая детей к организованности и соблюдению режима.

Принцип **от простого к сложному** подразумевает постепенное повышение требований, предъявляемых к детскому организму. Этот принцип важен для обеспечения адаптации организма ребёнка к повышающейся нагрузке и решения воспитательных задач. С этой целью в содержание занятий и других форм адаптивной физкультуры периодически включаются более сложные виды упражнений и увеличиваются объём и интенсивность физической нагрузки, так как привычная по содержанию и интенсивности нагрузка перестаёт быть фактором, вызывающим положительные изменения в организме ребёнка.

Принцип **индивидуального подхода к каждому ребёнку**. Повышение нагрузок и изменение характера упражнений должны происходить индивидуально, так как адаптация у различных детей протекает с разной скоростью. Лечебная индивидуализация нацелена на подбор средств, адекватных особенностям заболевания и индивидуальным особенностям реакции на них ребёнка. Воспитательная индивидуализация учитывает развитие двигательных навыков и качеств, а также психологические особенности ребёнка.

Принцип **доступности**. Доступность определяется соответствием физических упражнений,

подвижных игр, упражнений спортивного вида уровню психомоторного развития, состоянию здоровья, предшествующему двигательному опыту, физической подготовленности и состоянию двигательного аппарата. Этот принцип предусматривает и доступность методики, способов проведения, форм адаптивной физкультуры.

Принцип учёта возрастного развития движений. В детской адаптивной физкультуре подбор средств, связан с возрастными особенностями двигательной сферы. Так, в первые месяцы жизни ребёнка благодаря наличию безусловных врождённых двигательных реакций применяются специфические для раннего возраста рефлекторные упражнения. По мере исчезновения безусловных рефлексов вводятся пассивные гимнастические упражнения, роль которых с возникновением произвольных движений уменьшается. В дальнейшем подбор физических упражнений и других средств адаптивной физкультуры определяется степенью развития как основных движений (ходьбы, бега, прыжков, лазанья), так и двигательных навыков.

Сочетание общего и специального воздействия. Этот принцип особенно важен в детском возрасте, так как общеразвивающие физические упражнения, подбираемые в соответствии с возрастом ребёнка и режимом двигательной активности, дают возможность поддержать оптимальный уровень работы физиологических систем. Изолированное применение специальных упражнений и приёмов массажа для достижения конкретной цели (например, увеличение подвижности в суставе), менее эффективно, чем использование тех средств, в сочетании с общеразвивающими упражнениями.

Принцип чередования, или рассеянной мышечной нагрузки, необходим для предупреждения утомления у детей и снижения эффекта физических упражнений. Средства адаптивной физкультуры надо сочетать так, чтобы работа мышц, осуществляющих движение, сменялась работой других мышц, оставляя возможность для восстановительных процессов. Концентрация нескольких упражнений для одних и тех же мышц или мышечных групп допустима лишь при выработке их силовой выносливости под строгим контролем за общей реакцией ребёнка.

Принцип сознательности и активности. Научная разработка принципа сознательности в физическом воспитании принадлежит П.Ф. Лесгафту. Он считал необходимой подготовку ребёнка ко всякой деятельности с тем, чтобы приучить его к самостоятельности. Сознательное отношение детей к адаптивной физкультуре обуславливает у них интерес к занятиям, позволяет отвлечься от нежелательного сосредоточения на мыслях о дефекте, придаёт всем лечебным мероприятиям оптимистический настрой. Поэтому к попыткам самостоятельных действий инструктор и врач должны относиться внимательно и доброжелательно.

Занятие адаптивной физкультурой – основная форма применения адаптивной физкультуры. Различные авторы пользуются различными терминами: «процедура», «занятие», «сеанс», «урок». Речь во всех случаях идёт о применении специальных физических упражнениях. Приступая к занятиям, инструктор адаптивной физкультуры обязан знать состояние здоровья каждого ребёнка, учитывать изменения в его состоянии, настроении, предшествующие занятию процедуры. Нередко в процессе занятия приходится менять намеченный план его проведения, дозировку отдельных упражнений. Вот почему механическое применение стандартных комплексов упражнений недопустимо. Определяя особенности адаптивной физической культуры при том или другом заболевании (частную методику), рекомендуется использовать только принципиальную схему построения занятия и примерные комплексы физических упражнений. Шаблон – враг всякого лечения, он недопустим и в адаптивной физической культуре, особенно у детей. Перед занятием адаптивной физкультурой инструктор готовит кабинет, необходимые пособия снаряды, фонограмму или иной вид музыкального сопровождения. Примерные комплексы физических упражнений после предварительного их разучивания могут выдаваться на руки родителям и детям для самостоятельных занятий лечебной гимнастикой в домашней обстановке.

Исходя из лечебных задач и состава детей, их индивидуальных особенностей, занятия можно проводить индивидуально, групповым или малогрупповым способом.

Индивидуальные занятия проводятся в остром периоде заболеваний внутренних органов, при параличах и парезах. Выбор индивидуального способа проведения занятий определяется

в первую очередь наличием индивидуальных лечебных задач, не совпадающих с задачами лечения других детей, что не позволяет их объединить.

Малогрупповые и групповые занятия проводятся с несколькими детьми, находящимися на одинаковом режиме, в одном периоде заболевания, когда решаются сходные лечебные задачи. В некоторых случаях объединение детей в одной группе возможно, если у близких по возрасту детей большая часть специальных и общих средств адаптивной физкультуры, подобранных для решения задач, аналогична, даже если эти задачи и не совпадают. Данный способ проведения занятий наиболее эффективен, так как позволяет воздействовать сразу на большее количество детей, а сами занятия приобретают необходимую в детском возрасте эмоциональную и педагогическую насыщенность.

1.3 Характеристика особенностей физического развития детей (2 – 7 лет)

Характеристика особенностей физического развития детей раннего возраста (2 – 3 года)

Физическое развитие ребенка – это совершенствование способности ребенка управлять своим телом и выработка у ребенка самостоятельности, чтобы он мог достигать цели без помощи взрослого, благодаря определенным умениям и навыкам.

Характеристика возраста ребенка третьего года жизни определяется тем, что было заложено на первом и втором годах в процессе развития и воспитания ребенка.

За год от 2 до 3 лет ребенок вырастает на 7 – 8 см., его вес увеличивается на 2 - 4 кг, изменяется комплекция, удлиняются ноги, происходит окостенение скелета. В этом возрасте у ребенка увеличивается длина шага, но остаются несогласованными движения рук и ног. Ребенок уже может кататься на трехколесном велосипеде, приплясывать, бросать мяч вперед, в сторону, вверх и вниз, держа его двумя руками над головой и перед грудью.

В этот период высока потребность ребенка в движении: его двигательная активность составляет не менее половины времени бодрствования. Ребёнок начинает осваивать основные движения, обнаруживая при выполнении физических упражнений стремление к целеполаганию. Дети владеют основными жизненно важными движениями (ходьба, бег, лазание, действия с предметами), сидят на корточках, спрыгивают с нижней ступеньки.

В этом возрасте совершенствуется мелкая моторика, ребенок почти самостоятельно может раздеться, одеться и снять и одеть обувь.

Характеристика особенностей физического развития детей младшего возраста (3 - 4 года)

Для детей 3 – 4 лет свойственны общая статическая неустойчивость тела и ограниченные динамические возможности.

У детей этого возраста сравнительно большое развитие верхней части тела и мускулатуры плечевого пояса и мышц-сгибателей.

Дошкольники 3 – 4 лет обладают высокой двигательной активностью при недостаточной согласованности движений, в которых участвуют крупные группы мышц. В этом периоде отмечается повышенная утомляемость при длительном сохранении одной и той же позы и выполнении однотипных движений.

У детей в этом возрасте процесс образования костей не завершен, несмотря на то, что кровоснабжение у них лучше, чем у взрослых. В скелете много хрящевой ткани, благодаря чему возможен дальнейший его рост; рост мышечной ткани происходит в основном за счет утолщения мышечных волокон.

Однако из-за относительной слабости костно-мышечного аппарата и быстрой утомляемости дошкольники еще не способны к длительному мышечному напряжению.

Дети младшего дошкольного возраста еще не владеют четкими движениями при ходьбе, они не могут ритмично бегать, часто теряют равновесие, падают. Многие из них плохо отталкиваются от пола или земли, бегают, опираясь на всю стопу. Они не могут поднять своетело даже на небольшую высоту, поэтому им еще не доступны прыжки в высоту, через препятствия и прыжки на одной ноге. Дошкольники этого возраста охотно играют с мячом, однако движения их еще недостаточно согласованны, глазомер не развит; им трудно ловить мяч. Они быстро утомляются.

Характеристика особенностей физического развития детей среднего возраста (4 – 5 лет)

Для детей 4-5 лет характерна приблизительно одинаковая прибавка в весе и росте. В среднем рост увеличивается на 6-8 см, а вес примерно на 1,5-2,5 кг. Для детей среднего дошкольного возраста характерна острая потребность в активном движении. При этом движения становятся значительно разнообразнее и увереннее. Малыши, испытывающие недостаток физической активности, отличаются чрезмерной перевозбудимостью, капризным поведением, они бывают непослушны.

В возрасте 4-5 лет дети учатся во время игр. В этом возрасте они осваивают такие навыки как бег, прыжки, игра с мячом (ребенок обычно умеет пинать и бросать мяч). Этот период характеризуется активным развитием мелкой моторики, происходит активное развитие ловкости и координации. Дети этого возраста хорошо держат равновесие, они лучше осваивают технику владения мячом.

К 4-5 годам происходит активный рост позвоночника, который продолжает расти до взрослого возраста. При этом пропорции отделов позвоночника у детей среднего дошкольного возраста идентичны пропорциям взрослого человека. В связи с тем, что у ребенка 4-5 лет еще не окончено окостенение, малыши отличаются наибольшей гибкостью. Особенности развития опорно-двигательного аппарата детей в этом возрасте заключаются в том, что во время физических упражнений им противопоказаны силовые нагрузки, также особое внимание нужно уделять правильности позы (при чрезмерно длительном нахождении в одной позе у детей возникает перенапряжение в мышцах, что приводит к нарушению осанки).

Характеристика особенностей физического развития детей старшего возраста (5 – 6 лет)

Старший дошкольный возраст играет особую роль в развитии ребенка: в этот период жизни начинают формироваться новые психологические механизмы деятельности и поведения. Возраст 5—6 лет характеризуется активизацией ростового процесса: за год ребенок может вырасти на 7—10 см, при этом показатели роста детей старшего возраста несколько выше, чем у детей пятого года жизни. Изменяются пропорции тела. Совершенствуются движения, двигательный опыт детей расширяется, активно двигательные способности. Заметно улучшается координация и устойчивость равновесия, столь необходимые при выполнении большинства движений. При этом девочки имеют некоторое преимущество перед мальчиками.

У детей активно развиваются крупные мышцы туловища и конечностей, но все еще слабыми остаются мелкие мышцы, особенно кистей рук. Воспитатель, инструктор по физической культуре уделяет особое внимание развитию мелкой моторики. Старший дошкольник технически правильно выполняет большинство физических упражнений. Он способен критически оценить движения других детей, но самоконтроль и самооценка непостоянны и проявляются эпизодически.

Углубляются представления детей о здоровье и о здоровом образе жизни, о значении гигиенических процедур (для чего необходимо мыть руки, чистить зубы и прочее), закаливания, занятий спортом, утренней гимнастики. Дети проявляют интерес к своему здоровью, приобретают сведения о своем организме (органы чувств, движения, пищеварения, дыхания) и практические умения по уходу за ним.

Происходят большие изменения высшей нервной деятельности. В течение шестого года жизни совершенствуются основные нервные процессы — возбуждение и особенно торможение. Это благотворно сказывается на возможностях саморегуляции. Эмоциональные реакции в этом возрасте становятся более стабильными, уравновешенными. Ребенок не так быстро утомляется, становится более вынослив психически (что связано и с возрастающей физической выносливостью).

Характеристика особенностей физического развития детей подготовительного к школе возраста (6 - 7 лет)

На седьмом году жизни происходят большие изменения в физическом, познавательном, эмоциональном и социально-личностном развитии старших дошкольников, формируется готовность к предстоящему школьному обучению.

Дети хорошо различают направление движения, скорость, смену темпа и ритма. Возросла возможность пространственной ориентировки, заметно увеличились проявления волевых

усилий при выполнении отдельных упражнений, стремление добиться хорошего результата. У детей вырабатывается эстетическое отношение к движениям, они начинают воспринимать красоту и гармонию движений. Проявляются личные интересы мальчиков и девочек в выборе физических упражнений и подвижных игр.

Старшие дошкольники активно приобщаются к нормам здорового образа жизни. Гигиенические навыки у детей старшего дошкольного возраста становятся достаточно устойчивыми. Формируется привычка самостоятельно следить за своим внешним видом, пользоваться носовым платком, быть опрятными и аккуратными, причесываться.

Повышается общая осведомленность детей о здоровье; о берегающем поведении: элементарные правила безопасности; сведения о некоторых возможных травмирующих ситуациях; важности охраны органов чувств (зрения, слуха); некоторых приемах первой помощи в случае травмы (ушиб, порез, ссадина); о правилах поведения в обществе в случае заболевания (при кашле, чихании - прикрывать рот платком, отворачиваться, не пользоваться общей посудой с заболевшим); некоторых правилах ухода за больным (не шуметь, выполнять просьбы, предложить чай, подать грелку, градусник и т. п.).

Возраст 6—8 лет характеризуется активизацией ростового процесса. Быстро увеличивается длина конечностей. Следует помнить, что позвоночник ребенка 6—8 лет очень чувствителен к деформирующим воздействиям. Поэтому, постоянный контроль за осанкой и походкой каждого ребенка — обязательное условие его нормального физического развития. У детей, в группах с нарушением опорно-двигательного аппарата, наиболее распространенным диагнозом - нарушение осанки и сколиоз, заметно выражена слабость мышц туловища, преимущественно спины и брюшного пресса (мышц, окружающие брюшную полость). У детей с вялой осанкой заметно голова и шея наклонены вперед, плечи сведены вперед, в связи с этим уменьшается жизненная емкость легких. Так же снижены физиологические резервы кровообращения, нарушены адаптивные реакции. Слабость мышц брюшного пресса приводит к нарушению нормального функционирования других систем организма.

Недостаточное развитие мышц неблагоприятно сказывается на развитии многих движений у детей, приводит к снижению двигательной активности, что способствует частому заболеванию детей.

Дети, с нарушением осанки, растут малоподвижными, с повышенной утомляемостью, с нарушением памяти и внимания, часто жалуются на головную боль.

На формирование осанки неблагоприятным образом влияет плоскостопие (варусная установка стоп, плоскостопие, установка стоп и дисплазия тазобедренных суставов). У детей, с нарушением функций стопы, повышена утомляемость при ходьбе, при беге, прыжках, ухудшается координация движений. Дети не могут много стоять, так как детская стопа не приспособлена к статическим нагрузкам и легко подвергается деформации. Походка теряет пластичность, плавность и легкость, при этом становится «шаркающая» и «шлепающая» стопами, при ходьбе, дети часто разводят носки в стороны.

На основании поставленного диагноза врачом-ортопедом и врачом-неврологом формируются рекомендации по профилактике и коррекции деформации стоп и нарушений осанки, с использованием специального инвентаря для работы по адаптивной физкультуре.

При проведении лечебной гимнастики, специальные упражнения сочетаются с общеукрепляющими упражнениями, с учетом противопоказаний, при нарушениях опорно-двигательного аппарата.

Показания и противопоказания к выполнению физических упражнений при нарушении опорно – двигательного аппарата у дошкольников

Виды нарушений опорно – двигательного аппарата	В чем опасность для Ребенка	Что исключить из физических упражнений	Какие упражнения показаны для коррекции

Воронкообразная грудная клетка	Риск возникновения сердечно - сосудистой недостаточности, уменьшение грудной клетки, снижение объема легких.	Упражнения, лежа на груди на массажном мяче, фитболе и гимнастическом мяче. Плавание на груди.	Все виды дыхательных упражнений; упражнения для мышц грудной клетки для рук с большой амплитудой движений, упражнения для рук с отягощением. Брасс на спине.
Вдавленная грудная клетка	Нарушение сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Возможны аномалии прикуса.	Упражнения, лежа на груди на массажном мяче, фитболе и гимнастическом мяче. Плавание на груди.	Все виды дыхательных упражнений; упражнения для мышц грудной клетки для рук с большой амплитудой движений; упражнения для рук с

			отягощением.
Ассиметрия лица. Кривошея	Синдром мышечной дистонии, образование ассиметричного прикуса; нарушение дыхания (ротовое), сужение верхней челюсти; изменение формы носовых ходов. Искривление носовой перегородки. Разрастание аденоидов. Ассиметрия лопаток.	Избегать дыхательных упражнений в положении лежа на большом боку.	Дыхательные упражнения, лежа и сидя; повороты головы в разные стороны; наклоны с удержанием плеч (с сопротивлением).
Врожденный вывих бедра	Укорочение конечности на стороне вывиха; “утиная” походка; сложности с родовой деятельностью у девочек	Ограничение повышенных нагрузок при прыжках, беге и положениях, способствующих подвывиху (на корточках и четвереньках). Прыжки на батуте, спрыгивание, соскок. Лежа на спине, поднимание предметов ногами.	Упражнение в сгибании бедер, перекаты из положения сидя в положение лежа (старшие дошкольники без помощи рук).
Дисплазия тазобедренного сустава	Прихрамывание, боль в тазобедренном суставе; снижение амортизационной функции позвоночника.	Исключить бег, прыжки, приседание, “гусиный шаг”.	Упражнения в положении разгрузки сидя и лежа на спине, животе, на боку.

Плоскостопие, плосковальгусная стопа	Боли в спине, отеки, образование натоптышей, снижение амортизационной функции стопы и позвоночника, головные боли. В зрелом возрасте возможны артрозы голеностопного сустава.	Ходьба на внутренней поверхности стоп (по-медвежь).	Разные виды ходьбы, упражнения в захватывании и переносе различных предметов, катание подошвами ног массажных валиков, круговые движения стоп. Ходьба по булавам, причем свод стопы должен находиться на выпуклом основании булав. Боковая ходьба по гимнастической палке. Ношение специальных ортопедических вкладок.
Варусная установка стоп и Голеней		Ходьба на внешней поверхности стоп (пингвины).	Ходьба на внутренней стороне поверхности стоп (по-медвежь), различные виды ходьбы на различной поверхности.
Врожденная косолапость	Нарушение опорной функции стопы; боли в голеностопном суставе; образование натоптышей.	Упражнения, показанные при X-образном искривлении ног.	Ходьба «елочкой» с разворотом стоп наружу, упражнения со сжиманием коленями массажного мяча.
X – образная	“Загребаящая” походка,	Упражнения,	Пружинящие
деформация голеней	Разболтанность суставов изменение мышечного тонуса, ухудшение крово и лимфо снабжения мышц. Снижение амортизационной функции позвоночника, риск развития деформации позвоночника.	показанные при O-образном искривлении ног.	приседания с разведением коленей. Ходьба с перекрестом. Отведение ноги в сторону с приставлением. Напряженное разведение ног, скользя ступнями по полу. Верховая езда.
Плоская спина	Снижение амортизационной способности позвоночника, возрастание ударной нагрузки на межпозвоночные диски; формирование детского остеохондроза. Снижение емкости грудной клетки, недостаточность снабжения клеток кислородом. Расстройство деятельности внутренних органов, возможны аномалии прикуса.	Плавание на спине.	Упражнения, лежа на спине, животе, стоя в упоре на коленях и четвереньках. Плавание брассом, баттерфляем в пол-гребка без выноса рук из воды.

Круглая спина (сутулость)	Снижение амортизационной способности позвоночника, возрастание ударной нагрузки на межпозвоночные диски; формирование детского остеохондроза. Снижение емкости грудной клетки, недостаточность снабжения клеток кислородом. Расстройство деятельности внутренних органов, возможны аномалии прикуса.	Не рекомендованы кувырки вперед.	Упражнения с гимнастической палкой, лежащей на локтевых сгибах сзади. Упражнения, лежа на фитболе с прогибом в поясничном отделе позвоночника. Разгибание спины с усилием до максимально выпрямленного положения. Круговые движения одновременно двумя руками.
Кругловогнутая спина	Уменьшение жизненной емкости легких и емкости брюшной полости (чревато возникновением гастритов и колитов). Проблемы в родовой деятельности у девочек.	Не рекомендованы кувырки вперед, «качалочка» на спине.	Упражнения с гимнастической палкой, лежащей на локтевых сгибах сзади. Упражнения, лежа на фитболе с прогибом в поясничном отделе позвоночника. Разгибание спины с усилием до максимально выпрямленного положения. Круговые движения одновременно двумя руками.
Сколиоз и	Изменение тел	Ассиметричные	Симметричные
сколиотическая боль	позвонок, выпячивание ребер. Нарушение со стороны развития внутренних органов.	упражнения. Сотрясение туловища (бег, прыжки, соскоки, подскоки). Упражнения, скручивающие туловище (повороты, повороты с наклоном). Упражнения с большой амплитудой движения туловища. Упражнения, в положении сидя (наклоны и повороты). Висы. Плавание кролем, баттерфляем, дельфином.	упражнения. Упражнения в позе разгрузки (лежа на спине и животе). Дыхательные упражнения. Плавание брассом на груди с удлиненной фазой скольжения. Кроль на груди для тренировки мышц ног. Массаж обеих сторон туловища. Гидромассаж.

Вялая осанка	Снижение тонуса мышц спины, туловища, брюшного пресса, мышц сгибателей и разгибателей тазобедренных суставов. Нарушение работы внутренних органов и их систем, разболтанность суставов, деформации позвоночника. Нарушение речевого развития (слабость артикуляционного аппарата).	Избегать длительных неправильных положений тела.	Симметричные упражнения. Упражнения в позе разгрузки (лежа на спине и животе). Дыхательные упражнения. Плавание брассом на груди с удлиненной фазой скольжения. Кроль на груди для тренировки мышц ног. Массаж обеих сторон туловища. Гидромассаж.
О-образная деформация голеней	Походка “кавалериста”, разболтанность суставов, изменение мышечного тонуса, ухудшение крово и лимфо снабжения мышц, снижение амортизационной функции позвоночника. Риск развития деформации позвоночника.	Упражнения, показанные при X- образном искривлении ног.	Ходьба с широко расставленными ногами, сведение стоп, скользя ими по полу. С силой прижимания коленей друг к другу, в положении сидя на полу, ноги согнуты в коленях, лежат на полу. Упражнения с сопротивлением. Бег на коньках. Фехтование.
Ассиметрия грудной клетки	Нарушение развития внутренних органов, перекос тазовых костей.	Плавание брассом.	Упражнения для мышц груди и верхних конечностей. Дыхательная гимнастика.

Запрещенные и ограниченные упражнения в дошкольных учреждениях

п/п	Запрещенные и ограниченные упражнения	Причины ограничения	Рекомендательная замена
-----	---------------------------------------	---------------------	-------------------------

1.	Круговые вращения головой	Форма сустава не предусматривает данное движение	Наклоны вперед, в стороны, повороты
2.	Наклон головы назад	Нестабильность шейного отдела позвоночника, плохо сформированные мышцы шеи. Возможно смещение шейных позвонков	Замена отсутствует
3.	Стойка на голове		Замена отсутствует
4.	Чрезмерное вытягивание шеи		Выполнять упражнения с опусканием плеч вниз, назад
5.	При выполнении упражнений лежа на спине, класть согнутые руки под голову (тренировка верхнего брюшного пресса)	Чрезмерное напряжение мышц шеи, возможно надавливание руками на шейный отдел позвоночника	Изменить положение рук
6.	При выполнении упражнений лежа на спине нельзя поднимать две ноги вместе (тренировка нижнего отдела брюшного пресса)	Увеличение поясничного лордоза, фаза натуживания оказывает влияние на сосуды шеи и головы	Ноги поднять и опустить попеременно. Поднимать только согнутые ноги
7.	Кувырок вперед	Нестабильность шейного отдела, плохо сформированные мышцы шеи	Замена отсутствует
8.	Перекат на спине, удерживая руками колени	Отсутствует фиксация шейного отдела позвоночника	Выполнять упражнение только со страховкой
9.	Лежа на животе, прогиб в поясничном отделе на выпрямленные руки (упражнение «кошечка»)	Увеличение поясничного лордоза, возможность защемления поясничных дисков	Выполнять упражнение на согнутых руках, опора на локти
10.	Сидение на пятках	Перерастяжение сухожилий и связок коленного сустава	Сидение по –турецки
11.	При выполнении дыхательных упражнений, руки вверх поднимать нельзя	Уменьшается поступление кислорода за счет сокращения мышц верхнего плечевого пояса	Изменить положение рук в стороны, на пояс
12.	Висы использовать не более 5 сек	Слабость и перерастяжение связочно-мышечного аппарата, неспособность длительно удерживать статику	Замена отсутствует
13.	Исключить прыжки босиком по жесткому покрытию	Слабый связочно-мышечный аппарат стопы. Несформированность костей плюсны	Прыжки только на гимнастических матах
14.	Бег босиком, опора на переднюю часть стопы	Несформированность костей плюсны	Бег в спортивной обуви
15.	Метание набивного мяча из-за головы двумя руками разрешено только с 5 лет по 0,5 кг	Несоответствие массы тела ребенка и веса мяча	Уменьшить вес мяча
16.	Статическое напряжение до 5 лет не использовать	Слабый связочно-мышечный аппарат	Разрешено только с 3 лет по 5-7 сек

1.4 Планируемые результаты освоения Программы

Специфика дошкольного детства не позволяет требовать от ребенка подготовительного к школе возраста достижения конкретных образовательных результатов и обуславливает необходимость определения результатов освоения образовательной программы в виде целевых ориентиров.

Целевые ориентиры используются педагогами для:

- построения образовательной политики на соответствующих уровнях с учётом целей дошкольного образования, общих для всего образовательного пространства Российской Федерации;
- решения задач: формирования Программы, анализа профессиональной деятельности, взаимодействия с семьями.

Планируемые результаты освоения Программы детьми раннего возраста (2 – 3 года)

- воспитывать желание выполнять физические упражнения на прогулке;
- создавать условия для развития стремления играть в подвижные игры с простым содержанием, несложными движениями;
- создавать условия для развития умения играть в игры, способствующие совершенствованию основных движений {ходьба, бег, метание};
- создавать условия для формирования выразительности движений, умения передавать простейшие действия некоторых персонажей сказок {попрыгать как зайчик, поклевать зернышки и попить водичку как цыплята}.

Дети в течение года осваивают:

- порядковые упражнения: порядок построения в шеренгу, в колонну, построение в зале в рассыпную;
- общеразвивающие упражнения: способы выполнения: упражнения с различными предметами, направления и последовательность действий отдельных частей тела;
- основные движения: бег в среднем и медленном темпах; прыжки с продвижением вперед, метания в цель и вдаль; лазание по лестнице (2 шага вверх) произвольным способом;
- навыки безопасного поведения в подвижных играх, при использовании спортивного инвентаря.

По мере накопления двигательного опыта у детей формируются новые двигательные умения:

- ходить прямо, не шаркая и не шлепая ногами, сохраняя заданное направление; выполнять задание: остановиться, присесть, повернуться;
- бегать, сохраняя равновесие, изменяя направления ходьбы, темпа бега в соответствии с указанием воспитателя;
- сохранять равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, перешагивая через предметы;
- ползать на четвереньках, лазать по гимнастической стенке произвольным способом;
- энергично отталкиваться в прыжках на двух ногах, прыгать с продвижением вперед;
- катать мяч в заданном направлении с расстояния 1,5 метра, бросать мяч двумя руками от груди, из-за головы, ударять мячом об пол, бросать мяч вверх 2 – 3 раза подряд и ловить, метать предметы правой и левой рукой;
- уметь выполнять движения, проявляя элементы творчества и фантазии;
- с помощью воспитателя играть в подвижные игры, знать правила игры.

У детей к концу учебного года должно быть сформировано:

- умение ходить и бегать, не наталкиваясь друг на друга с согласованными свободными движениями рук и ног;
- умение действовать сообща, придерживаясь определенного направления передвижения с опорой на зрительные ориентиры, менять направления их характер движения во время ходьбы и бега в соответствии с указанием воспитателя;
- умение сохранять устойчивое положение тела, правильную осанку;
- развитие движений в ходьбе, обучение разнообразным формам двигательной активности;
- развито умение прыгать на двух ногах на месте, с продвижением вперед в длину с места, отталкиваясь двумя ногами;

- закреплены навыки ползания, лазания, разнообразные действия с мячом: брать, держать, переносить, класть, бросать, подбрасывать, отбивать от пола, катать;
- потребность в физическом совершенствовании и двигательной активности.

Планируемые результаты освоения Программы детьми младшего возраста (3 - 4 лет):

- дети гармонично физически развиваются; овладели культурно-гигиеническими навыками; их двигательный опыт накапливается;
- у ребенка сформирована, соответствующая возрасту, координация движений;
- ребенок проявляет положительное отношение к разнообразным физическим упражнениям;
- ребенок стремится к самостоятельности в двигательной деятельности;
- ребенок избирателен по отношению к некоторым двигательным действиям и подвижным играм.

Дети в течении года узнают:

- постепенно узнают и называют разные способы ходьбы, построений, прыжков, ползания и лазания, катания, бросания и ловли; исходные положения выполнения общеразвивающих упражнений (стоя, сидя, лежа); новые физкультурные пособия и физкультурный инвентарь, их свойства и возможные варианты их использования;
- осваивают простейшие общие для всех правила в подвижных играх, узнают о возможности передачи движениями повадок знакомых им животных, птиц, насекомых;
- знакомятся со спортивными упражнениями, учатся ориентироваться в пространстве, узнают разные способы перестроений.

Дети в течение года осваивают:

- построения и перестроения;
- порядковые упражнения и повороты на месте;
- общеразвивающие упражнения: с предметами и без предметов; в различных положениях (стоя, сидя, лежа);
- основные движения: разные виды ходьбы с заданиями; бег со сменой темпа и направления; прыжки в глубину (спрыгивание); катание, бросание, метание: прокатывание предмета, упражнения с мячом (отбивание и ловля); бросание одной и двумя руками горизонтально и вертикально в цель, в даль;
- лазание приставным шагом, перелазание и пролазание через предметы и под ними;
- ритмические упражнения;
- спортивные упражнения;
- подвижные игры;
- основные правила игр.

По мере накопления двигательного опыта у детей формируются новые двигательные умения:

- строиться в круг, в колонну, парами, находить свое место;
- начинать и заканчивать упражнения по сигналу;
- сохранять правильное положение тела, соблюдая данное направление;
- ходить, не опуская головы, не шоркая ногами, согласовывая движения рук и ног;
- бегать, не опуская головы;
- одновременно отталкиваться двумя ногами и метко приземляться в прыжках и в спрыгивании;
- ловить мяч, кистями рук, не прижимая его к груди; отбрасывать мяч; поражать вертикальную и горизонтальную цели;
- подлезать под дугу, не касаясь руками пола;
- уверенно лазать и по гимнастической стенке и перелазать с пролета на пролет гимнастической лестницы.
- при выполнении упражнений демонстрирует достаточную в соответствии с

возрастными возможностями координацию движений, подвижность в суставах, быстро реагирует на сигналы, переключается с одного движения на другое;

- уверенно выполняет задания, двигается в общем для всех темпе; легко находит свое место при совместных построениях и в играх;
- проявляет инициативность, с удовольствием участвует в подвижных играх, соблюдает правила, стремится к выполнению ведущих ролей в играх.

Планируемые результаты освоения Программы детьми среднего возраста (4-5 лет)

Дети в течение года **узнают:**

- упражнения выполняются с разнообразными движениями рук (одновременные и поочередные, махи, вращения);
- требования к правильной осанке во время ходьбы и в положениях стоя и сидя;
- разные виды бега (результат в упражнении зависит от правильного выполнения главных элементов техники: в беге – от активного толчка и выноса маховой ноги; в прыжке в длину с места – от энергичного отталкивания и маха руками вперед-вверх);
- основные требования к технике ловли и отбивания мячей от пола;
- ползанию разными способами;
- лазанию по гимнастической лестнице переменным шагом и приставным шагом;
- положению и замаху при метании вдаль;
- некоторые подводящие упражнения;
- -новые подвижные игры, игры с элементами соревнования;
- новые правила в играх, действия водящих в разных играх;
- что, в ритмических движениях, существуют разные танцевальные позиции, движения можно выполнять в разном ритме, что по музыкальному сигналу можно перестраиваться знакомым способом;
- новые физкультурные атрибуты (разные виды физкультурного инвентаря: мячей, флажков, обручей, гимнастических палок и другие), знакомятся с их свойствами и возможными вариантами их использования;
- специальные упражнения на развитие физических качеств (сила, скорость, выносливость, равновесие).

Дети в течение года **осваивают:**

- порядковые упражнения (построения и перестроения, повороты в движении);
- общеразвивающие упражнения и исходные положения;
- одновременные и поочередные движения рук и ног, махи, вращения рук;
- темп (медленный, средний, быстрый);
- основные движения: в беге – активный толчок и вынос маховой ноги; в прыжках – энергичный толчок и мах руками вперед-вверх; в метании – исходное положение, замах; в лазании – чередующийся шаг при подъеме на гимнастическую стенку одноименным способом;
- подвижные игры: правила, функции водящего;
- спортивные упражнения: в ходьбе на лыжах – скользящий шаг.

По мере накопления двигательного опыта у детей **формируются** следующие **новые двигательные умения:**

- самостоятельно перестраиваться в звенья с опорой на ориентиры;
- сохранять исходное положение;
- четко выполнять повороты в стороны;
- выполнять общеразвивающие упражнения в заданном темпе, четко соблюдать заданное направление, выполнять упражнения с напряжением (не сгибать руки в локтях, ноги в коленях);
- сохранять правильную осанку во время ходьбы, заданный темп (быстрый,

умеренный, медленный);

- сохранять равновесие после вращений или в заданных положениях: стоя на одной ноге, выполнять разные виды бега, быть ведущим колонны; при беге парамисоизмерять свои движения с движениями партнера;
- энергично отталкиваться, мягко приземляться с сохранением равновесия;
- ловить мяч с расстояния 1,5 м, отбивать его об пол не менее 5 раз подряд;
- принимать исходное положение при метании; ползать разными способами;
- подниматься по гимнастической стенке чередующимся шагом, не пропуская реек, до 2 м.

К концу года дети **умеют**:

- ребенок гармонично физически развивается, в двигательной деятельности проявляет хорошую координацию, быстроту, силу, выносливость, гибкость;
- уверенно и активно выполняет основные элементы техники основных движений, общеразвивающих упражнений, спортивных упражнений, свободно ориентируется в пространстве.

Планируемые результаты освоения Программы детьми старшего возраста (5 - 6 лет)

Дети в течение года **узнают**:

- порядковые упражнения: перестроение в 2 звена, способы выполнения общеразвивающих упражнений с различными предметами, возможные направления и разную последовательность действий отдельных частей тела;
- зависимость хорошего результата в основных движениях от правильной техники выполнения главных элементов: в скорости бега – от выноса голени маховой ноги вперед;
- особенности правильного выполнения равномерного бега в среднем и медленном темпах, прыжков в длину и в высоту с разбега “согнув ноги”, прыжков со скакалкой, разных способов в метания в цель и вдаль, лазание по лестнице разноименным способом;
- с разными подводящими упражнениями;
- разнообразные упражнения, входящие в “школу мяча”;
- с новыми спортивными играми и правилами, вариантами их изменения и выбора ведущих.

Дети в течение года **осваивают**:

- порядковые упражнения: порядок построения в шеренгу, в колонну;
- общеразвивающие упражнения: способы выполнения упражнений с различными предметами направления и последовательность действий отдельных частей тела;
- основные движения: вынос голени маховой ноги вперед в скоростном беге, равномерный бег в среднем и медленном темпах; способы выполнения прыжков длину с разбега, прыжки со скакалкой, “школа мяча”, способы метания в цель и вдаль; лазание по лестнице разноименным и одноименным способами;
- подвижные и спортивные игры: правила игр, способы выбора ведущего.

По мере накопления двигательного опыта у детей формируются новые **двигательные умения**:

- сохранять дистанцию во время ходьбы и бега;
- выполнять упражнения с напряжением в данном темпе и ритме; выразительно, с большой амплитудой, в соответствии с характером и динамикой музыки;
- ходить энергично, сохраняя правильную осанку, сохранять равновесие при передвижении ограниченной площади опоры;
- энергично отталкиваться и выносить вверх маховую ногу в скоростном беге;
- точно выполнять сложные подскоки на месте, сохранять равновесие в прыжках в длину, со скакалкой;
- выполнять разнообразные движения с мячами “школа мяча”; вести, передавать и забрасывать мяч в корзину;
- свободно, ритмично, быстро спускаться и подниматься по гимнастической стенке;

- самостоятельно проводить подвижные игры, знать правила;
- дети гармонично физически развиваются, их двигательный опыт богат (объем освоенных основных движений общеразвивающих упражнений, спортивных игр);
- в длительной деятельности проявляют хорошую выносливость, быстроту, силу, координацию, ловкость;
- в поведении четко выражена потребность в двигательной деятельности и в физическом совершенствовании; проявляют высокий, стойкий интерес к новым и знакомым физическим упражнениям, избирательность и инициативу при выполнении упражнений;
- уверенно, точно, в заданном темпе и ритме выразительно выполняют упражнения. Способны творчески составить несложные комбинации (варианты) из знакомых упражнений;
- проявляют необходимый самоконтроль и самооценку. Стремятся к лучшему результату, осознают зависимость между качеством выполнения упражнения и его результатом; способны самостоятельно привлечь внимание детей и организовать знакомую игру;
- в самостоятельной деятельности дети с удовольствием общаются со сверстниками, проявляя познавательную и деловую активность, эмоциональную отзывчивость.

Планируемые результаты освоения Программы детьми подготовительного к школе возраста (6 – 7 лет):

- дети гармонично физически развиваются, их двигательный опыт богат;
- результативно, уверенно, мягко, выразительно и точно выполняют физические упражнения;
- в двигательной деятельности успешно проявляют быстроту, ловкость, выносливость, силу и гибкость;
- проявляются элементы творчества в двигательной деятельности: самостоятельно составляют простые варианты из основных физических упражнений и игр, через движения передают своеобразие конкретного образа (персонажа животного), стремятся к неповторимости (индивидуальности) в своих движениях;
- проявляют постоянно самоконтроль и самооценку. Стремятся к лучшему результату, осознают зависимость между качеством выполнения упражнения и его результатом, стремятся к физическому совершенствованию, самостоятельному удовлетворению потребности двигательной активности за счет имеющегося двигательного опыта.

Дети в течение года узнают:

- новые способы построений и перестроений; разнонаправленные, поочередные движения в общеразвивающих упражнениях, парные упражнения;
- новые варианты упражнений с мячами разного размера;
- требования к выполнению основных элементов техники бега, прыжков, лазания по лестнице, новые спортивные игры, правила спортивных игр.

Дети в течение года осваивают:

- порядковые упражнения: способы перестроения; общеразвивающие упражнения: темп и ритм в соответствии с музыкальным сопровождением;
- упражнения в парах и подгруппах; основные движения: в беге – работу рук; в прыжках – плотную группировку, равновесие при приземлении; в метании – энергичный толчок кистью, уверенные разнообразные действия с мячом; в лазании – ритмичность при подъеме и спуске;
- подвижные и спортивные игры: правила игр; способы контролировать свои действия; способы передачи и контроля мяча в разных видах спортивных игр.

По мере накопления двигательного опыта у детей формируются двигательные умения:

- самостоятельно быстро и организованно строиться и перестраиваться во время движения;
- выполнять общие упражнения активно, с напряжением из разных исходных положений;
- выполнять упражнения выразительно и точно в соответствии с музыкальной фразой или указаниями;

- сохранять динамическое и статическое равновесие в сложных условиях;
- сохранять скорость и заданный темп бега; ритмично выполнять прыжки, мягко приземляться, сохранять равновесие при приземлении;
- отбивать, передавать, подбрасывать мяч разными способами; точно поражать цель горизонтальную, вертикальную и другие;
- энергично подтягиваться на скамейке разными способами. Быстро и энергично лазать по вертикальной лестнице, перешагивать с пролета на пролет;
- организовать игру с подгруппой сверстников;
- забрасывать мяч в баскетбольное кольцо, вести и передавать мяч друг другу в движении; вводить мяч в игру, отбивать его после отскока от пола;
- контролировать свои действия в соответствии с правилами. Вбрасывать мяч в игровую зону двумя руками из-за головы;
- правильно держать ракетку, ударять по волану, перебрасывать его в сторону партнера.

II СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ.

2.1 Особенности организации образовательной деятельности:

Рабочая программа физической реабилитации детей дошкольного возраста с нарушением осанки в условиях дошкольного учреждения составлена на основании программы «Лечебная физкультура для дошкольников» Козыревой О.В. 2006г.

Занятия проводятся 2 раза в неделю

Младшая группа – 15 мин.

Средняя – 20 минут.

Старшая – 25 минут.

Подготовительная – 30 минут.

Начальная диагностика проводится в сентябре, итоговая в – мае.

Формы реализации программы

Основные формы АФК:

- занятие адаптивной физической культурой;
- утренняя гигиеническая гимнастика;
- лечебная дозированная ходьба;
- массаж лечебный;
- закаливание;
- самостоятельные индивидуальные занятия.

Процедура (занятие) лечебной гимнастикой – основная форма адаптивной физической культуры. Занятия проводятся с группой примерно по 7 – 10 детей. Продолжительность занятий 15 - 30 минут. Дети занимаются в шортах, чтобы инструктор видел спину и ноги ребенка и мог контролировать положение лопаток.

В занятия включаются как общие, так и индивидуальные упражнения.

Общие упражнения занимают большую часть времени, поскольку ряд требований, например, укрепление мускулатуры спины и живота, увеличение подвижности позвоночника не только совпадают при коррекции различных видов коррекции, но и являются основными на всех этапах тренировки.

Чаще давать игровые задания и использовать музыкальное сопровождение.

Занятие состоит из трех частей. Задача первой части – организация детей для предстоящих занятий: используются упражнения строевого характера, короткие игровые задания и упражнения по коррекции осанки. Во второй части занятия основной задачей является укрепление мышечного корсета и индивидуальная коррекция деформаций позвоночника. Третья часть занятия предусматривает совершенствование психофизических качеств, двигательных навыков, закрепление правильной осанки в различных условиях и приведение организма в спокойное состояние для чего используются различные игры, построения, перестроения и ходьба с правильной осанкой. Лечебная гимнастика включает в себя три периода реабилитации: подготовительный, основной и заключительный.

Целью подготовительного периода является обучение правильным исходным положениям,

точности выполнения упражнений с учетом индивидуальных особенностей ребенка. Подготовительный период длится около 8 недель.

Основной период – тренировочный: выполняются упражнения с предметами, отягощениями, на координацию движений, тренировку равновесия, подвижность позвоночника, на самовытяжение, с индивидуальным подходом к деформации позвоночника. Основной период длится с 9-й по 25-ю неделю занятий.

Заключительный период предусматривает закрепление ранее достигнутых знаний и умений, он длится с 25-й недели до 30-й. В итоге проводятся: зачет по контролю индивидуальных упражнений ребенка, тесты на силовую выносливость мышц спины и брюшного пресса, подвижность позвоночника и беседа о необходимости систематического продолжения самостоятельных занятий дома.

На занятиях с детьми, имеющими нарушение осанки, необходимо соблюдать два обязательных организационно – методических условия.

Первое – наличие гладкой стены без плинтуса (желательно на противоположной от зеркала стороне), что позволяет ребенку, встав спиной к стене, принять правильную осанку, имея пять точек соприкосновения – затылок, лопатки, ягодицы, икроножные мышцы и пятки, и ощутить правильное положение собственного тела в пространстве, вырабатывая, таким образом, мышечное чувство, которое при постоянном выполнении передается и закрепляется в ЦНС за счет импульсов, поступающих с рецепторов мышц. Впоследствии навык правильной осанки закрепляется не только в статическом исходном положении, но и при ходьбе, выполнении упражнений.

Второе – в зале для занятий АФК должно быть большое зеркало, чтобы ребёнок мог видеть себя в полный рост, формируя зрительный образ правильной осанки.

Основные средства АФК, используемые при нарушениях осанки у детей, - это лечение положением и физические упражнения.

Лечение положением используется на занятиях лечебной гимнастики во время пауз, отдыха и при выполнении упражнений.

Физические упражнения – ведущее средство устранения нарушения осанки.

Общеразвивающие упражнения (ОРУ) используются при всех видах нарушения осанки и вызывают улучшение кровообращения и дыхания, улучшают трофические процессы. ОРУ используются в различных исходных положениях, для всех мышечных групп, регулируя общую нагрузку занятия. Они могут выполняться с предметами и без них, с использованием тренажеров. Физические упражнения подбираются в соответствии с видом нарушения осанки. Упражнения, обеспечивающие коррекцию нарушения осанки, называются корригирующими или специальными, их выполнение приводит к устранению дефекта. Различают симметричные и асимметричные корригирующие упражнения.

Симметричные упражнения. При выполнении данных упражнений сохраняется срединное положение линии остистых отростков. При нарушении осанки во фронтальной плоскости выполнение данных упражнений выравнивает тонус мышц правой и левой половины туловища, соответственно растягивая напряженные мышцы и напрягая ослабленные, что возвращает позвоночник в правильное положение.

Асимметричные упражнения способствуют выравниванию остистых отростков в срединное положение. Чаще используют при сколиозе.

В работе с детьми дошкольного возраста преобладают симметричные упражнения.

К специальным упражнениям при нарушении осанки относятся упражнения, направленные на укрепление мышц бедра, упражнения на растягивание мышц бедра и туловища, растягивание мышц спины. На занятиях АФК чередуются ОРУ, дыхательные упражнения, специальные упражнения, упражнения на расслабление.

Утренняя гимнастика – обязательная часть ежедневного режима ребенка в семье, детских дошкольных учреждениях. Её основная цель – перевести ребенка в бодрое состояние, пробудить нервную систему после сна и тем самым, помочь перейти организму детей от сна к бодрствованию. Утренняя гимнастика является одним из важнейших компонентов двигательного режима.

Систематическое проведение утренней гимнастики под руководством взрослого постепенно воспитывает у детей привычку к физическим упражнениям, связанную с приятными

мышечными ощущениями, положительными эмоциями, вызывающими жизнерадостность. Ежедневное выполнение физических упражнений под руководством взрослого способствует проявлению определенных волевых усилий, вырабатывает у детей привычку начинать день с утренней гимнастики. Выполнение физических упражнений усиливает возбудимость коры головного мозга, реактивность всей центральной нервной системы, т.к. целый поток импульсов, идущих в головной мозг от всех рецепторов – зрительного, слухового, опорно-двигательного – повышает жизнедеятельность организма в целом. Утренняя гимнастика проводится до завтрака. После ее проведения необходимо предусмотреть некоторое время для перехода детского организма с двигательной деятельности на режим пищеварения, то есть не следует сразу после завершения занятия переходить к приему пищи, садится за стол. Полезно после гимнастики провести водные процедуры, что будет служить закаливанию организма ребенка. В теплое время года, в хорошую погоду рекомендуется проводить утреннюю гимнастику на воздухе, что обеспечивает наилучший оздоровительный эффект. При проведении утренней гимнастики в помещении необходимо соблюдать гигиенические правила – помещение должно быть хорошо проветренным, обеспечен доступ свежего воздуха, ковровое покрытие должно быть чистое. Дети занимаются в облегченной одежде, не стесняющей движения и дыхание. Нет смысла переодеваться в физкультурную форму, так как продолжительность гимнастики невелика, особенно для детей младшего возраста (6-8 минут). Обувь для занятий должна быть легкой – чешки, спортивные тапки. Допускается выполнение упражнений в носках при условии, что поверхность пола не скользкая. Если нет медицинских противопоказаний и в помещении комфортные условия – теплый пол, дети могут заниматься босиком.

Лечебная дозированная ходьба – наиболее доступный вид циклических упражнений. Она может быть рекомендована лицам всех возрастов с различной физической подготовленностью и состоянием здоровья. Во время ходьбы сокращение мышц чередуется с их расслаблением, что позволяет выдерживать длительную физическую нагрузку; в работу вовлекаются основные мышечные группы, умеренно увеличивается деятельность сердечно-сосудистой и дыхательной систем, повышается расход энергии. При ходьбе по ровной местности со скоростью до 1км/ч, для дошкольников, потребление кислорода увеличивается в 3-4 раза по сравнению с состоянием покоя. Благоприятными признаками следует считать ровное, незатруднённое дыхание, лёгкую испарину, чувство удовлетворения, небольшую физическую усталость, повышение пульса после ходьбы на 20уд/мин. Бег и ходьба имеют большое гигиеническое значение, по своей доступности и эффективности они относятся к лучшим средствам оздоровления. Бег и ходьба вовлекают в работу опорно-двигательный аппарат ребёнка, вызывают усиленную деятельность нервной, сердечно-сосудистой и дыхательной систем, улучшают функции всех органов, резко увеличивают обмен веществ в организме.

Массаж – это средство адаптивной физической культуры, использующее местное и рефлекторное действие дозированных механических раздражений участков тела специальными приёмами, выполняющимися руками массажиста или специальными аппаратами. Во время массажа происходит возбуждение механорецепторов, к которым относятся:

рецепторы кожи,
проприорецепторы – рецепторы мышечно-суставного чувства,
интерорецепторы – рецепторы внутренних органов.

Во время массажа на организм ребёнка действуют не только механические раздражения, но и тепло рук массажиста, а сам характер механического воздействия может изменяться в зависимости от силы надавливания, направления движения и т.д.

Массаж способствует повышению эластичности и упругости кожи. Под влиянием массажа увеличивается сократительная способность, сила и работоспособность мышц, нормализуется их тонус, восстанавливается их эластичность. Массаж способствует увеличению эластичности и подвижности в суставах, связках, а также сухожилиях. На нервную систему ребёнка массаж оказывает особенно выраженное действие через обширную рефлексогенную зону кожи. Рефлекторное действие приёмов массажа вызывает улучшение кровоснабжения сердечной мышцы и повышение его сократительной способности. Изменения в дыхательной системе связаны как с общими рефлекторными влияниями, обеспечивающими увеличение газообмена, улучшение транспорта газов кровью, так и с местным воздействием массажа на дыхательные

мышцы и гладкую мускулатуру бронхов при определённой методике его применения. Таким образом, в основе действия массажа на организм ребёнка лежат многообразные местные изменения и сложные взаимообусловленные нейрогуморальные и нейроэндокринные процессы, вызываемые рефлекторными реакциями из рецепторной зоны кожи, подкожной клетчатки и мышц, регулируемые высшими отделами ЦНС.

Закаливание – комплекс методов целенаправленного повышения функциональных резервов организма и его устойчивости к неблагоприятному действию физических факторов окружающей среды (пониженной или повышенной температуры воздуха, воды, пониженного атмосферного давления и др.) путём систематического тренирующего дозированного воздействия этими факторами. Закаливание можно рассматривать как адаптацию, которая достигается путём систематического многократного воздействия того или иного физического фактора на организм, что вызывает перестройку метаболизма и некоторых физиологических функций, направленную на обеспечение гомеостаза; при этом совершенствуются нейрогуморальные и обменные процессы в различных органах и системах.

В нашем детском саду мы используем рижский метод закаливания:

- стопотерапия;
- дыхательная гимнастика;
- глазодвигательная гимнастика;
- профилактика плоскостопия;
- ножные ванны;
- растирание ног;
- зарядка-побудка.

Самостоятельные индивидуальные занятия по адаптивной физической культуре используются в тех случаях, когда для достижения эффекта необходимо массивное и длительное применение средств с активным участием самого ребёнка и его родителей.

Различают общие и частные задачи лечебной физкультуры при нарушениях осанки.

Общие задачи АФК:

Нормализовать трофические процессы.

Создать благоприятные условия для увеличения подвижности позвоночника.

Способствовать правильному взаиморасположению частей тела

Систематически закреплять навыки правильной осанки

Вырабатывать общую и силовую выносливость мышц туловища и повысить уровень физической работоспособности.

Частные задачи АФК:

Сутуловатость:

Укрепление ослабленных мышц туловища.

Растягивание мышц передней поверхности туловища.

Увеличение подвижности позвоночника.

Круглая спина:

Коррекция имеющегося дефекта осанки.

Укрепление Гипотонических мышц спины.

Расслабление и растягивание мышц передней поверхности грудной клетки.

Восстановление шейного и поясничного лордоза.

Кругловогнутая спина:

Уравновешивание тонуса мышц передней и задней поверхности туловища и нижних конечностей.

Уменьшение угла наклона таза.

Укрепление мышц брюшного пресса.

Увеличение подвижности грудной клетки.

Плоская спина:

Увеличение физиологических изгибов позвоночника.

Общее укрепление гипотоничных мышц туловища.

Укрепление мышц брюшного пресса и передней поверхности бедра.

Плосковогнутая спина:

Умеренное кифозирование поясничного отдела позвоночника.

Укрепление мышц, формирующих мышечный корсет.

Укрепление задней поверхности бедра.

Сколиотическая осанка:

Укрепление мышечного процесса.

Устранение асимметрии туловища.

Укрепление мышц верхних и нижних конечностей.

Воспитание и закрепление навыка правильной осанки.

Вялая осанка:

Общее укрепление мышц туловища и конечностей.

Формирование и закрепление навыка длительного поддержания правильной осанки, сохранение её при выполнении упражнений.

Создание благоприятных условий для закрепления правильных физиологических изгибов позвоночника.

Повышение неспецифической сопротивляемости организма ребёнка.

Задачи АФК при плоскостопии у детей

Общие задачи:

общее укрепление организма ослабленного ребёнка;

поддержание психомоторного развития на возрастном уровне;

профилактика нарушений осанки.

Специальные задачи:

исправление имеющейся деформации стопы {увеличение свода, устранение пронации пятки и т. д.);

укрепление мышц, формирующих свод стопы;

формирование и закрепление навыка правильной ходьбы.

Средства, используемые для решения поставленных задач

АФК во всем своем многообразии.

Физиотерапия.

Ортопедическая коррекция.

Физические упражнения при плоскостопии, как общеразвивающие, так и специальные, необходимо проводить в разгрузочном исходном положении (устраняющем статическую нагрузку) — лежа, сидя, особенно в начале курса АФК. По мере укрепления мышечно-связочного аппарата голени и стопы в основной части курса вводятся упражнения в исходном положении стоя, в ходьбе.

Задачи оздоровительно-профилактических мероприятий:

поддержание оптимального двигательного режима;

укрепление мышечного корсета в целом;

профилактика хронических заболеваний и травматизма. Указанные задачи решаются: применением обще развивающих упражнений, укрепляющих, в частности, и нижние конечности;

ежедневным использованием утренней гимнастики, теплых ванн (35—36°) {ноги опущены до колена), массажа;

ношением обуви на каблуке не более 1—2 см. При такой высоте каблука уравнивается нагрузка на передний и задний отделы стопы. Если высота каблука возрастает, происходит смещение нагрузки на передний отдел стопы, икроножные мышцы находятся в состоянии постоянного напряжения, изменяется угол наклона таза, деформируется осанка;

ношением обуви на 1 см больше самого длинного пальца (чаще первого, но может быть, второго, третьего);

обязательным выполнением требования: не донашивать обувь старших детей, так как в этом случае портится индивидуальная форма стопы;

ношением обуви, которая не должна быть узкой или слишком просторной, а ее подошва толстой, поскольку снижается естественная гибкость стопы; постоянным вниманием за правильной установкой стоп при ходьбе. Носки следует держать незначительно разведенными.

Консервативное лечение плоскостопия

В коррекции различных видов плоскостопия преобладают функциональные методы лечения, среди которых АФК занимает ведущее место.

Анатомическое строение стопы: Основными мышцами, формирующими свод стопы, являются передняя и задняя большеберцовые мышцы, общий сгибатель пальцев и длинный сгибатель большого пальца.

На занятиях с детьми, имеющими нарушение осанки, необходимо соблюдать два обязательных организационно – методических условия.

Первое – наличие гладкой стены без плинтуса (желательно на противоположной от зеркала стороне), что позволяет ребенку, встав спиной к стене, принять правильную осанку, имея пять точек соприкосновения – затылок, лопатки, ягодицы, икроножные мышцы и пятки, и ощутить правильное положение собственного тела в пространстве, вырабатывая таким образом мышечное чувство, которое при постоянном выполнении передается и закрепляется в ЦНС за счет импульсов, поступающих с рецепторов мышц. Впоследствии навык правильной осанки закрепляется не только в статическом исходном положении, но и при ходьбе, выполнении упражнений.

Второе – в зале для занятий АФК должно быть большое зеркало, чтобы ребёнок мог видеть себя в полный рост, формируя зрительный образ правильной осанки.

Основные средства АФК, используемые при нарушениях осанки у детей, - это лечение положением и физические упражнения.

Лечение положением используется на занятиях лечебной гимнастики во время пауз, отдыха и при выполнении упражнений.

Физические упражнения – ведущее средство устранения нарушения осанки.

Общеразвивающие упражнения (ОРУ) используются при всех видах нарушения осанки и вызывают улучшение кровообращения и дыхания, улучшают трофические процессы. ОРУ используются в различных исходных положениях, для всех мышечных групп, регулируя общую нагрузку занятия. Они могут выполняться с предметами и без них, с использованием тренажеров. Физические упражнения подбираются в соответствии с видом нарушения осанки. Упражнения, обеспечивающие коррекцию нарушения осанки, называются корригирующими или специальными, их выполнение приводит к устранению дефекта. Различают симметричные и асимметричные корригирующие упражнения.

Симметричные упражнения. При выполнении данных упражнений сохраняется срединное положение линии остистых отростков. При нарушении осанки во фронтальной плоскости выполнение данных упражнений выравнивает тонус мышц правой и левой половины туловища, соответственно растягивая напряженные мышцы и напрягая ослабленные, что возвращает позвоночник в правильное положение.

Асимметричные упражнения способствуют выравниванию остистых отростков в срединное положение. Чаще используют при сколиозе.

В работе с детьми дошкольного возраста преобладают симметричные упражнения.

К специальным упражнениям при нарушении осанки относятся упражнения, направленные на укрепление мышц бедра, упражнения на растягивание мышц бедра и туловища, растягивание мышц спины. На занятиях АФК чередуются ОРУ, дыхательные упражнения, специальные упражнения, упражнения на расслабление.

Образовательная деятельность по расписанию

Курс адаптивной физкультуры подразделяется на 3 периода: вводный, основной и заключительный

Вводный период начинается с обязательного периода силовой выносливости мышц спины и брюшного пресса при нарушении осанки или плантографии при плоскостопии. На первых занятиях ребенок знакомится с предлагаемыми упражнениями и осваивает их правильное выполнение, приобретает умение самокоррекции имеющихся недостатков (принятие правильной осанки в основной стойке, в ходьбе, у опоры), адаптируется к возрастающим физическим нагрузкам.

В основном периоде курса лечебной физкультуры решаются главные коррекционные задачи. Продолжает возрастать (до середины периода) нагрузка. Затем физическая нагрузка на занятиях сохраняется на достигнутом уровне.

Заключительный период направлен на постепенное снижение физической нагрузки до 60-70%

от максимальной, полученной в основном периоде. Закрепляются навыки правильной осанки, правильной установки стоп, правильной походки и т.д. Окончание курса АФК сопровождается обязательным тестированием ребенка и выявлением степени прироста или констатацией факта отсутствия изменений тестируемых показателей.

2.2. Критерии оценки детей

Способами определения результативности реализации данной Программы является: проведение диагностики физических качеств и наблюдение, которое проводится инструктором по физической культуре в течение года.

Формами подведения итогов реализации данной Программы являются:

- диагностика физической подготовленности детей (сентябрь и май);
- наблюдение за детьми на занятиях в спортивном зале;
- спортивные развлечения и праздники в спортивном зале и на летних площадках детского сада;
- на основании врача-ортопеда и врача-невролога после проведения коррекционной работы и оздоровительных мероприятий.

Методы исследования опорно-двигательного аппарата

Для оценки состояния осанки дошкольников применяется методика **Г.Н. Сердюковской**.

Тестовая карта для выявления нарушения осанки (по Г. Н. Сердюковской)

Таблица 1

Содержание вопроса	Ответы	
Явное повреждение органов движения, вызванное врождёнными пороками, травмой, болезнью	да	нет
Содержание вопроса	Ответы	
Голова, шея отклонены от средней линии. Плечи, лопатки, таз установлены несимметрично	да	нет
Выраженная деформация грудной клетки: «грудь сапожника», впалая, «куриная»	да	нет
Выраженное увеличение или уменьшение физиологических изгибов позвоночника	да	нет
Сильное отставание лопаток – «крыловидные» лопатки	да	нет
Сильное выступление живота (более 2 см от линии грудной клетки)	да	нет
Нарушение осей нижних конечностей, о - и х – образные ноги	да	нет
Неравенство треугольников талии	да	нет
Вальгусное положение пяток или пятки	да	нет
Явное отклонение в походке: Прихрамывающая, «утиная»	да	нет

Оценка полученных результатов тестирования.

- Нормальная осанка – при всех отрицательных ответах.
- Незначительные нарушения осанки – при положительных ответах на вопросы 3, 5, 6, 7 (один или несколько). В данном случае необходимо наблюдение врача в дошкольном учреждении.
- Выраженные нарушения осанки – при положительных ответах на вопросы 1, 2, 4, 8, 9 (один или несколько). В этом случае необходима консультация врача – ортопеда.

Оценка плечевого индекса. Оценить осанку ребенка поможет так называемый плечевой индекс. Измеряется сантиметровой лентой ширина плеч со стороны груди, затем со стороны спины (плечевая дуга).

Плечевой индекс = $\frac{\text{ширина плеч, см} \times 100\%}{\text{ширина плеч, см}}$

плечевая дуга, см

Если плечевой индекс равен 90-100%, у ребенка правильная осанка. Меньшая величина индекса свидетельствует о ее нарушении.

Оценка функционального состояния опорно-двигательного аппарата и показателей физического развития включает в себя оценку:

- Активная гибкость позвоночника из положения стоя. Ребёнок стоит на краю скамейки. Плавно выполняется наклон вперёд, не сгибая коленей. По положению средних пальцев рук определяют результаты пробы. Выполняют три попытки. Засчитывается лучший результат (1-5 см);
- Силовая выносливость мышц спины из положения лежа на животе. Ребёнок поднимает верхнюю часть туловища до гребней подвздошных костей находится на весу, руки на пояс. Определяют время удержания туловища до появления признаков покачивания или самостоятельного прекращения теста. (от 30 до 60 сек.);
- Силовая выносливость мышц брюшного пресса из положения лежа на спине, ноги на весу под углом 45 градусов, руки на поясе. (от 30 до 60 сек.)

2.3. Примерный перечень комплексов АФК, основных видов движений, общеразвивающих упражнений, игр средней и малой подвижности для детей раннего возраста (2-3 года)

Основные виды движений

Ходьба: подгруппами и всей группой, парами, по кругу, взявшись за руки, с изменением темпа, с переходом на бег и наоборот, с изменением направления, в рассыпную (после 2 лет и 6 месяцев), обходя предметы, приставным шагом вперед, в стороны. Ходьба по прямой дорожке (ширина 20 см, длина 2-3 м) с перешагиванием через предметы (высота 10-15 см), по гимнастической скамейке (ширина 20-25 см). Ходьба с перешагиванием через веревочки, палки, обручи. Кружение в медленном темпе (с предметами в руках).

Бег: подгруппами и всей группой в прямом направлении, друг за другом, в колонне по одному, в медленном темпе в течении 30-40 секунд (непрерывно), с изменением темпа. Бег между “змейкой” между веревочками, палками, обручами (расстояние между ними 25-30 см).

Ползание и лазание: ползание на четвереньках по прямой вперед, на ягодицах, на животе

с подтягиванием рук и ног (расстояние 3-4 м), по доске, лежащей на полу, по наклонной доске (приподнятой одним концом на высоту 20-30 см), по гимнастической скамейке. Подлезание под воротца, веревку (высота 30-40 см), лазание по гимнастической стенке вверх и вниз (высота 1,5 м) удобным для ребенка способом.

Катание, бросание, метание: катание мяча двумя руками и одной рукой педагогу, друг другу, под дугу, стоя и сидя (расстояние 50-100 см).

Бросание мяча вперед двумя руками снизу, от груди, из-за головы, вверх, через шнур, натянутый на уровне груди ребенка (расстояние 1,5 м), через веревку, натянутую на уровне высоты ребенка.

Метание мячей, набивных мешочков на дальность правой и левой рукой, двумя руками в горизонтальную цель (расстояние 1 м). Ловля мяча, брошенного педагогом (расстояния 50-100 см).

Прыжки: прыжки на двух ногах на месте, с продвижением вперед, прыжки на двух ногах через шнуры (расстояние 20-30 см), прыжки на двух ногах на месте, с поворотом в разные стороны, вокруг себя.

Общеразвивающие упражнения

Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса: поднимать руки вперед, вверх, в стороны, скрещивать их перед грудью и разводить в стороны. Отводить руки назад, за спину, сгибать и разгибать их. Хлопать руками перед собой, над головой, размахивать вперед-назад, вниз-вверх. Перекладывать предметы из одной руки в другую перед собой и за спиной.

Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника: поворачиваться вправо-влево, передавать предметы рядом стоящему (сидящему). Наклоняться вперед, вниз, в стороны. Поднимать и опускать ноги сидя и лежа на спине, “велосипед”. Стоя на коленях, садиться на пятки и подниматься.
Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног: ходьба на месте. Сгибать левую (левую) ногу в колене (с поддержкой) из исходного положения стоя. Приседать, держась за опору, подтягиваться, поднимаясь на носки. Выставлять ногу вперед на пятку. Шевелить пальцами ног (сидя).
Подвижные игры
С ходьбой и бегом : “Догони мяч”, “По узенькой дорожке”, “Через ручеек”, “Кто тише?”, “Перешагни через палку”, “Птички летают”, “Жуки и бабочки”.
С ползанием: “Доползи до предмета”, “Проползи в воротца”, “Обезьянки”.
С бросанием и ловлей мяча: “Салют”, “Прокати мяч”, “Лови мяч”, “Прокати в воротца”, “Попади в цель”.
С подпрыгиванием: “Мой веселый звонкий мяч”, “Зайка беленький сидит”, “Птички и гнездышки”, “Бездомный заяц”, “Через ручеек”.
На ориентировку в пространстве: “Где звенит”, “Найди предмет”.
Движения под музыку: “Четыре шага”, “Пойдем налево, пойдем направо”, “Веселая зарядка”.
Дыхательные упражнения: “Часики”, “Насос”, “Паровоз”, “Индейцы”, “Ветер”.
Комплексы и игры АФК
Комплексы игровых упражнений для профилактики и коррекции плоскостопия: “На прогулке”, “Веселые спортсмены”, “Сбор урожая”, “Дикие звери”, “Птицы”, “На стройке”.
Игры, направленные на исправления плоскостопия: “Ловкие ноги”, “Спящий кот”, “Пингвины”, “Донеси, не урони”, “Дорожка здоровья”, “Парашютисты”, “Самый стойкий – тренировка равновесия”

Примерный перечень комплексов АФК, основных видов движений, общеразвивающих упражнений, игр средней и малой подвижности с применением дыхательной и корригирующей гимнастики для детей младшего возраста (3-4 года)

Основные виды движений
Ходьба: ходьба обычная на носках, пятках, на ребре стопы, с высоким подниманием колена, в колонне по одному, по два (парами), в разных направлениях: по прямой, по кругу, “змейкой” (между предметами), врассыпную. Ходьба с выполнением заданий (с остановкой, приседанием, поворотом). Ходьба по прямой дорожке (ширина 15-20 см, длина 2-3 м), по гимнастической скамейке, приставляя пятку одной ноги к носку другой; ходьба по ребристой доске с перешагивание через предметы.
Бег: бег обычный, на носках (подгруппами и всей группой), с одного края площадки на другой, в колонне по одному, в разных направлениях: по прямой, “змейкой”, по дорожкам (ширина 30-50 см, длина 4-5 м), по кругу, врассыпную, бег с выполнением заданий (стой, медленный бег, быстрый бег, кругом, бег на месте, фигура замри), бег с изменением темпа (в медленном темпе 50-60 сек, в быстром темпе не более 10 м).
Катание, бросание, метание, ловля: катание большого мяча вперед, “змейкой”, друг другу, между предметами, в воротца (ширина 60-80 см), прокатывание и ловля мяча. Метание на дальность правой и левой рукой (к концу года на расстояние 2,5 – 5 м), в горизонтальную цель двумя руками снизу, от груди правой и левой рукой (расстояние 1,2 -2 м), в вертикальную цель (высота центра мишени 1,2 м) правой и левой рукой (расстояние 1-1,5 м). Ловля мяча, брошенного педагогом (расстояние 70-100 см). Бросание мяча вверх, вниз (отбивание от пола), ловля мяча.
Ползание, лазание: ползание на четвереньках по прямой (расстояние 5-6 м), между предметами, вокруг предметов; под препятствие (высота 50 см), не касаясь руками пола; пролезание в обруч. Лазание по гимнастической стенке, по наклонной доске вверх.

<p>Прыжки: прыжки на двух ногах на месте, с продвижением вперед (расстояние 2-3 м), через веревочки, палки, из обруча в обруч, вокруг предметов, Прыжки с высоты (15-20 см), вверх с места, доставая предмет, через 4-6 линий (поочередно через каждую), через предметы (высота 5 см), в длину с места через две линии (расстояние между ними 25-30 см), в длину с места на расстояние не менее 40 см (с учетом индивидуальных возможностей).</p>
<p>Групповые упражнения с переходами: построение по одному, шеренгу, круг; перестроение в колонну по два, врассыпную, размыкание и смыкание обычным шагом; повороты на месте направо, налево переступанием.</p>
<p>Ритмическая гимнастика: выполнение ранее разученных общеразвивающих упражнений и циклических движений под музыку.</p>
<p>Общеразвивающие упражнения</p>
<p>Упражнения на кисти рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса: поднимать и опускать прямые руки вперед, вверх; в стороны (одновременно, поочередно). Переключать предметы из одной руки в другую, перед собой, за спиной, над головой. Хлопать в ладоши перед собой и отводить руки за спину. Вытягивать руки вперед, в стороны, поворачивать их ладонями вверх, поднимать и опускать кисти, шевелить пальцами</p>
<p>Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника: передавать мяч друг другу над головой вперед-назад, с поворотом в стороны (вправо-влево). Из исходного положения сидя: поворачиваться (положить предмет позади себя, повернуться и взять его), наклоняться, подтянуть ноги к себе, обхватив колени руками. Из исходного положения лежа на животе: сгибать и разгибать ноги (поочередно и вместе), поворачиваться со спины на живот и обратно; прогибаться, приподнимая плечи, разводя руки в стороны.</p>
<p>Подвижные игры</p>
<p>С бегом: “Беги ко мне”, “Птички и гнездышки”, “Мыши и кот”, “Беги к флажку”, “Поезд”, “Бездомный заяц”.</p>
<p>С прыжками: “По ровненькой дорожке”, “Поймай комара”, “Воробышки и кот”, “С кочки на кочку”.</p>
<p>С подлезанием и лазанием: “Наседка и цыплята”, “Мыши в кладовой”.</p>
<p>С бросанием и ловлей: “Кто дальше бросит мешочек”, “Попади в цель”, “Сбей кеглю”, “Подбрось и поймай”.</p>
<p>На ориентировку в пространстве: “Найди свое место”, “Найди что прятано”.</p>
<p>Комплексы и игры АФК</p>
<p>Комплексы игровых упражнений для профилактики и коррекции плоскостопия: “На прогулке”, “Веселые спортсмены”, “Сбор урожая”, “Дикие звери”, “Птицы”, “На стройке”.</p>
<p>Игры, направленные на исправления плоскостопия: “Ловкие ноги”, “Спящий кот”, “Пингвины”, “Донеси, не урони”, “Дорожка здоровья”, “Парашютисты”, “Самый стойкий – тренировка равновесия”</p>
<p>Комплексы игровых упражнений для формирования и коррекции осанки: “Цапля”, “Морская звезда”, “Самолет”, “Потягивание”, “Маленький мостик”, “Паровозик”, “Карусель”, “Ножницы”, “Колобок”, “Гусеница”.</p>
<p>Игры, направленные на воспитание навыка правильной осанки: “Дракон”, “Мышки в кладовой”, “Лето – зима”, “Кролики и лиса”, “Замри”, “Снеговик”. “Жуки и птицы”, “Совушки”.</p>
<p>Игры – упражнения для детей с высоким уровнем развития двигательной активности: “Закати мяч в ворота”, “Пролезь в обруч”, “Стоп”, “Черепашки”, “Прокати мяч с горки”, “Птички и гнездышки”, “Кто больше соберет предметов”, “Перебежки”.</p>
<p>Игры – упражнения для детей с низким уровнем развития двигательной активности: “Оттолкни и догони мяч”, “Кто дальше бросит”, “Передай – не урони мяч”, “Кто быстрее”, “Перебежки”, “Отбей мяч от пола и догони”, “Прокати обруч”, “Поймай мяч”, “Найди пару”.</p>

Игры-эстафеты: “Колобок”, “Эстафетный бег с палочкой”, “ Разложи предметы”, “Прокати мяч”.
Комплекс упражнений в сухом бассейне (см. Папку)
Упражнения на тренажерах ТИССА (см. Папку)
Дыхательные упражнения: “Часики”, “Насос”, “Паровоз”, “Индейцы”, “Ветер”.

Примерный перечень комплексов АФК, основных видов движений, общеразвивающих упражнений, игр средней и малой подвижности с применением дыхательной и корригирующей гимнастики для детей среднего возраста (4-5 лет)

Основные виды движений
Ходьба: ходьба обычная, на носках, на пятках, на наружных сторонах стоп, ходьба с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом, приставным шагом в сторону (направо и налево). Ходьба в колонне по одному, по двое (парами). Ходьба по прямой, по кругу, вдоль границ зала, змейкой (между предметами), врассыпную. Ходьба с выполнением заданий (присесть, изменить положение рук); ходьба с чередованием с бегом, прыжками, изменением направления, темпа, со сменой направляющего. Ходьба между линиями (расстояние 10-15 см), по линии, по канату (диаметр 1,5-3 см), по доске, гимнастической скамейке (с перешагиванием через предметы, с поворотом, с мешочком на голове, ставя ногу с носка, руки в стороны). Ходьба по ребристой доске; ходьба и бег по наклонной доске вверх и вниз (ширина 15-20 см). Перешагивание через предметы (высота 20-25 см), через набивной мяч (поочередно через 5-6 мячей, положенных на расстоянии друг от друга), разным положением рук. Кружение в обе стороны (руки на поясе).
Бег: бег обычный, на носках, с высоким подниманием колена, мелким и широким шагом. Бег в колонне (по одному, по двое); бег в разных направлениях: по кругу, змейкой (между предметами), врассыпную. Бег с изменением темпа, со сменой ведущего. Непрерывный бег в медленном темпе в течении 1 -1,5 минут. Бег на расстоянии 40-60 м и со средней скоростью; челночный бег 3 раза по 10 м; бег на 20 м.
Ползание и лазание: ползание на четвереньках по прямой (расстояние 10 м), между предметами, змейкой, по горизонтальной наклонной доске, скамейке, по гимнастической скамейке, на животе, подтягиваясь руками. Ползание на четвереньках, опираясь на стопы и ладони; под веревку, дугу (высота 50 см) правым и левым боком вперед. Пролезание в обруч, через бревно, гимнастическую скамейку. Лазание по гимнастической стенке (перелезание с одного пролета на другой вправо и влево).
Прыжки: прыжки на месте на двух ногах (20 прыжков по 2-3 раза в чередовании с ходьбой), продвигаясь вперед (расстояние 2-3 м), с поворотом кругом. Прыжки: ноги вместе, ноги врозь, на одной ноге (на правой и левой поочередно). Прыжки через линию, поочередно через 4-5 линий, расстояние между которыми 40-50 см. Прыжки через 2-3 предмета (поочередно через каждый) высотой 5-10 см. Прыжки с высоты 20-25 см, в длину с места (не менее 70 см). Прыжки с короткой скакалкой.
Катание, бросание, ловля, метание: прокатывание мячей, обручей друг другу между предметами. Бросание мяча друг другу снизу, из-за головы и ловля его (на расстоянии 1,5 м); перебрасывание мяча двумя руками: из-за головы и одной рукой через препятствия (с расстояния 2 м). Бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками (3-4 раза подряд), отбивание мяча о пол правой и левой рукой (не менее 5 раз подряд). Метание предметов на дальность (не менее 3,5 – 6,5 м), в горизонтальную цель (расстояние 2-2,5 м) правой и левой рукой, в вертикальную цель (высота центра мишени с 1,5 м)

расстояния 1,5-2 м.
Групповые упражнения с переходами: в колонну по одному, в шеренгу, в круг; перестроение в колонну по два, по три ,равнение по ориентирам: повороты направо, налево, кругом; размыкание и смыкание.
Ритмическая гимнастика: выполнение знакомых, разученных ранее упражнений и циклических движений под музыку.
Общеразвивающие упражнения
Упражнения для кистей рук, развития мышц плечевого пояса: поднимать руки вперед, вверх (одновременно, поочередно отводя руки за спину из положений: руки вниз, руки на поясе, руки перед грудью; размахивать руками вперед-назад; выполнять круговые движения руками, согнутыми в локтях. Закладывать руки за голову, разводить в стороны и опускать. Поднимать руки через стороны вверх, плотно прижимаясь спиной к спинке стула (стенке); поднимать палку (обруч)вверх, опускать за плечи; сжимать и разжимать кисти рук; вращать кисти рук из исходного положения руки вперед, в стороны.
Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника: поворачиваться в стороны, держа руки на поясе, разводя их в стороны; наклоняться вперед, касаясь пальцами рук носков ног. Наклоняться, выполняя задания: класть и брать предметы из разных исходных положений (ноги вместе, ноги врозь). Наклоняться в стороны, держа руки на поясе. Прокатывать мяч вокруг себя из положения (сидя, стоя на коленях); переключать предметы из одной руки в другую под приподнятой ногой (правой и левой); сидя приподнимать обе ноги над полом; поднимать, сгибать, выпрямлять и опускать ноги на пол из исходного положения лежа на спине; сидя. Поворачиваться со спины на живот, держа в вытянутых руках предмет. Приподнимать вытянутые вперед руки, плечи и голову, лежа на животе.
Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног: подниматься на носки; поочередно выставлять ногу вперед на пятку, на носок; выполнять притопы; полуприседания (4-5 раз подряд); приседания, держа руки на поясе, вытянув руки вперед, в стороны. Поочередно поднимать ноги, согнутые в коленях. Ходить по канату, опираясь носками о пол, пятками о канат. Захватывать и переключать предметы с места на место стопами ног.
Статические упражнения: сохранение равновесия в разных позах: стоя на носках, руки вверх; стоя на одной ноге, руки на поясе (5-7 сек).
Подвижные игры
С бегом: “Самолеты”, “Цветные автомобили”, “У медведя во бору”, “Птички и кошка”, “Найди себе пару”, “Лошадки”, “Бездомный заяц”, “Ловишки” и т.д.
С прыжками: «Зайцы и волк», “Лиса в курятнике”, “Зайка серый умывается” и т.д.
С ползанием и лазанием: “Пастух и стадо”, “Перелет птиц”, “Котята и щенята” и т.д.
С бросанием и ловлей: «Подбрось – поймай”, “Сбей кеглю”, “Мяч через сетку” и т.д.
На ориентировку в пространстве, на внимание: “Найди где спрятано”, “Кто прошел?”, “Прятки” и т.д.
Народные игры: «У медведя во бору” и т.д.
Комплексы и игры АФК
Комплексы игровых упражнений для профилактики и коррекции плоскостопия: “На прогулке”, “Веселые спортсмены”, “Сбор урожая”, “Дикие звери”, “Птицы”, “На стройке” и т.д.
Игры, направленные на исправления плоскостопия: “Ловкие ноги”, “Спящий кот”, “Пингвины”, “Донеси, не урони”, “Дорожка здоровья”, “Парашютисты”, “Самый стойкий – тренировка равновесия”, “Мяч бросай, не теряй”, “Гуси-лебеди” и т.д.
Комплексы игровых упражнений для формирования и коррекции осанки: “Цапля”, “Морская звезда”, “Самолет”, “Потягивание”, “Маленький мостик”, “Паровозик”, “Карусель”, “Ножницы”, “Колобок”, “Гусеница” “Дракон”, “Маятник”, “Бабочка”,

“Куница”, “Месяц”, “Книга”, и т.д.
Игры, направленные на воспитание навыка правильной осанки: “Дракон”, “Мышки в кладовой”, “Лето – зима”, “Кролики и лиса”, “Замри”, “Снеговик”. “Жуки и птицы”, “Совушки”, “Самолеты” и т.д.
Игры – упражнения для детей с высоким уровнем развития двигательной активности: “Закати мяч в ворота”, “Пролезь в обруч”, “Стоп”, “Черепашки”, “Прокати мяч с горки”, “Птички и гнездышки”, “Кто больше соберет предметов”, “Перебежки”, “Не задень веревку”, “Меняемся местами”, “Круговорот”, “Обеги мяч”, “Ловля бабочек”, “Дружные пары” и т.д.
Игры – упражнения для детей с низким уровнем развития двигательной активности: “Оттолкни и догони мяч”, “Кто дальше бросит”, “Передай – не урони мяч”, “Кто быстрее”, “Перебежки”, “Отбей мяч от пола и догони”, “Прокати обруч”, “Поймай мяч”, “Найди пару”, “Перебрось мяч”, “Найди пару в кругу”, “Юла”, “Оттолкни и поймай мяч” и т.д.
Игры-эстафеты: “Колобок”, “Эстафетный бег с палочкой”, “Разложи предметы”, “Прокати мяч”, “Беги, не зевай – предметы меняй”, “Переправа”, “Попади в цель”, “Муравьи”, “Пролезь в тоннель” и т.д.
Дыхательные упражнения: “Часики”, “Насос”, “Паровоз”, “Индейцы”, “Ветер”.

Примерный перечень комплексов АФК, общеразвивающих упражнений, основных видов движений, игр средней и малой подвижности с применением дыхательной и корригирующей гимнастики для детей старшего возраста (5-6 лет)

Основные виды движения
<p>Ходьба: ходьба обычная, на носках (руки за голову), на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колена (бедро), перекатом с пятки на носок, приставным шагом вправо-влево. Ходьба в колонне по одному, по двое, по трое, вдоль стен зала с поворотом, с выполнением различных заболеваний преподавателя. Ходьба по узкой дорожке, по гимнастической скамейке, канату (1,5-3 см), по наклонной доске прямо и боком, на носках. Ходьба по гимнастической скамейке, с перешагиванием через несколько набивных мячей, приседанием на середине, прокатыванием перед собой мяча двумя руками, боком (приставным шагом), с мешочком песка на голове. Ходьба по наклонной доске вверх-вниз на носках, боком (приставным шагом).</p> <p>Бег: бег обычный, на носках, с высоким подниманием колена (бедро), мелким и широким шагом, в колонне по одному, по два; змейкой, враспынную, с препятствиями. Непрерывный бег в течение 1,5-2 минут в медленном темпе; бег в среднем темпе на 80-120 м (2-3 раза) в чередовании с ходьбой; челночный бег 3 раза по 10 м. Бег на скорость 20 м. Бег по</p>

наклонной доске вверх-вниз на носках, боком приставным шагом.

Ползание и лазание: ползание на четвереньках между предметами в чередовании с ходьбой, бегом, перешагиванием через препятствия ползание на четвереньках (расстояние 3-4 м), толкая головой мяч; ползание по гимнастической скамейке, опираясь на предплечья и колени, на животе, подтягиваясь руками.

Перелезание через несколько предметов подряд, пролезание в обруч разными способами; лазание по гимнастической стенке (высота 2,5 м) с изменением темпа, перелезание с одного пролета на другой. Лазание по гимнастической стенке разными способами.

Прыжки: на двух ногах на месте, чередование с ходьбой, разными способами (ноги скрестно, ноги врозь, одна нога вперед – другая назад), продвигаясь вперед (расстояние 4 м). Прыжки на одной ноге (правой и левой) на месте и продвигаясь вперед, в высоту с места прямо и боком через 5-6 предметов поочередно через каждый (высота 15-20 см). Прыжки на мягкое покрытие высотой 20 см, прыжки с высоты 30 см в обозначенное место, прыжки в длину с места (не менее 80 см), в длину с разбега (примерно 100), в высоту с разбега (30-40 см). Прыжки через короткую скакалку, вращая ее вперед и назад; через длинную скакалку (неподвижную и качающуюся).

Бросание, ловля, метание: бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками (не менее 10 раз подряд), одной рукой (правой, левой не менее 4-6 раз); бросание мяча вверх и ловля его с хлопком. Перебрасывание мяча из одной руки в другую, друг другу из разных исходных положений и построений, разными способами (снизу, из-за головы, от груди, с отскоком от пола). Отбивание мяча от пола на месте с продвижением вперед (расстояние 5-6 м), прокатывание набивных мячей) вес 1 кг).

Метание предметов на дальность (не менее 5-9 м), в горизонтальную и вертикальную цель (центр мишени на высоте 1 м) с расстояния 2-3 м.

Групповые упражнения с переходами: построение в колонну по одному, в шеренгу, в колонну по двое, по трое, равнение в затылок в колонне, в шеренге. Размыкание в колонне на вытянутые руки вперед, в шеренге – на вытянутые руки в стороны.

Ритмическая гимнастика: красивое, грациозное выполнение знакомых физических упражнений под музыку. Согласование ритма движений с музыкальным сопровождением.

Общеразвивающие упражнения

Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса: разводить руки в стороны из положения руки перед грудью; поднимать руки вверх и разводить в стороны ладонями вверх из положения руки за голову. Поднимать руки скрещенными в замок пальцами (кисти повернуты тыльной стороной внутрь) вперед-вверх; поднимать руки вверх-вниз, вперед-назад поочередно, одновременно Поднимать и опускать кисти; сжимать и разжимать пальцы.

Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника: поднимать руки вверх и опускать вниз, стоя у стены, касаясь ее затылком, плечами, спиной, ягодицами и пятками. Поочередно поднимать согнутые, прямые ноги, прижавшись к гимнастической стенке и взявшись руками за рейку на уровне пояса. Наклоняться вперед, стоя лицом к гимнастической стенке и взявшись за рейку на уровне пояса; наклоняться вперед, стараясь коснуться ладонями пола; наклоняться, поднимая за спиной сцепленные руки/ Поворачиваться, разводя руки в стороны, из положения руки перед грудью, руки за голову. Поочередно отводить руки в стороны из упора присев; двигать ногами, скрещивая их из исходного положения лежа на спине. Подтягивать ногу и голову к груди (группироваться).

Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног: переступать на месте, не отрывая носки ног от пола. Приседать (с каждым разом все ниже), поднимать руки вперед, вверх, отводя их за спину. Поднимать прямые ноги вперед (махом); Выполнять выпад вперед, в сторону (держа руки на поясе, совершая руками движения вперед, в сторону, вверх). Захватить предметы пальцами ног, приподнимать и опускать их; перекладывать их с места на место. Переступать приставным шагом в сторону на пятках,

опираясь носками ног о палку (канат).
Статические упражнения: сохранять равновесие, стоя на гимнастической скамейке на носках, приседая на носках, сохранять равновесие после бега и прыжков (приседая на носках, руки в стороны), стоя на одной ноге, руки на поясе.
Спортивные игры
Катание на санках: Катать друг друга на санках.
Городки: бросать биты сбоку, занимая правильное исходное положение. Знать 3-4 фигуры. Выбивать городки с полукона (2-3 м) и кона (5-6 м).
Элементы баскетбола: перебрасывать мяч друг другу руками от груди, вести мяч правой, левой рукой. Бросать мяч в корзину двумя руками от груди.
Бадминтон: Отбивать волан ракеткой, направляя его в определенную сторону. Играть в паре с преподавателем.
Элементы футбола: Прокатить мяч правой и левой ногой в заданном направлении/ Обводить мяч вокруг предметов; закатывать его в ворота, в лунки; передавать ногой друг другу в парах.
Подвижные игры
С бегом: «Ловишки», «Уголки», «Парный бег», «Перебежки», «Гуси-лебеди», «Сделай фигуру», «Караси и щука», «Хитрая лиса», «Встречные перебежки», «Бездомный заяц» и т.д.
С прыжками: «Кто дальше прыгнет?», «Скокки на кочку», «Кто сделает меньше прыжков» и т.д.
С лазанием и ползанием: «Обезьянки», «Кто скорее доберется до флажка», «Медведь и пчелы», «Лиса и цыплята» и т.д.
С метанием: «Охотник и зайцы», «Добрось мяч до флажка», «Попади в обруч», «Сбей мяч», «Сбей кегли», «Школа мяча» и т.д.
Эстафеты: «Эстафеты парами», «Пронеси мяч, не задень кегли», «Беги, не зевай – предметы меняй», «Прокатим мяч, не задень кегли», «Дорожка препятствий» и т.д.
С элементами соревнования: «Кто скорее пролезет через обруч», «Кто быстрее?», «Кто выше?» и т.д.
Народные игры: «Гори, гори ясно», «Гуси-лебеди» и т.д.
Комплексы и игры АФК
Комплексы игровых упражнений для профилактики и коррекции плоскостопия: «На прогулке», «Веселые спортсмены», «Сбор урожая», «Дикие звери», «Птицы», «На стройке» и т.д.
Игры, направленные на исправления плоскостопия: «Ловкие ноги», «Спящий кот», «Пингвины», «Донеси, не урони», «Дорожка здоровья», «Парашютисты», «Самый стойкий – тренировка равновесия», «Мяч бросай, не теряй», «Гуси-лебеди» и т.д.
Комплексы игровых упражнений для формирования и коррекции осанки: «Цапля», «Морская звезда», «Самолет», «Потягивание», «Маленький мостик», «Паровозик», «Карусель», «Ножницы», «Колобок», «Гусеница» «Дракон», «Маятник», «Бабочка», «Куница», «Месяц», «Книга», и т.д.
Игры, направленные на воспитание навыка правильной осанки: «Дракон», «Мышки в кладовой», «Лето – зима», «Кролики и лиса», «Замри», «Снеговик». «Жуки и птицы», «Совушки», «Самолеты» и т.д.
Игры – упражнения для детей с высоким уровнем развития двигательной активности: «Закати мяч в ворота», «Пролезь в обруч», «Стоп», «Черепашки», «Прокати мяч с горки», «Птички и гнездышки», «Кто больше соберет предметов», «Перебежки», «Не задень веревку», «Меняемся местами», «Круговорот», «Обеги мяч», «Ловля бабочек», «Дружные пары» и т.д.
Игры – упражнения для детей с низким уровнем развития двигательной активности: «Оттолкни и догони мяч», «Кто дальше бросит», «Передай – не урони мяч»,

“Кто быстрее”, “Перебежки”, “Отбей мяч от пола и догони”, “Прокати обруч”, “Поймай мяч”, “Найди пару”, “Перебрось мяч”, “Найди пару в кругу”, “Юла”, “Оттолкни и поймай мяч” и т.д.

Игры-эстафеты : “Колобок”, “Эстафетный бег с палочкой”, “ Разложи предметы”, “Прокати мяч”, “ Беги, не зевай – предметы меняй”, “Переправа”, “Попади в цель”, “ Муравьи”, “Пролезь в тоннель” и т.д.

Дыхательные упражнения: “Часики”, “Насос”, “Паровоз”, “Индейцы”, “Ветер”.

Примерный перечень комплексов АФК, общеразвивающих упражнений, основных видов движений, игр средней и малой подвижности с элементами дыхательной и корригирующей гимнастики для детей подготовительного к школе возраста (6-7лет)

Основные виды движений

Ходьба: ходьба обычная, на носках с разными положениями рук; на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колена (бедра), широким и мелким шагом, приставным шагом вперед и назад, перекатом с пятки на носок. Ходьба в колонне по одному, по двое, по трое, по четыре, в шеренге. Ходьба в разных направлениях: по кругу, по прямой с поворотами, змейкой, врассыпную. Ходьба в сочетании с другими видами движений. Ходьба по гимнастической скамейке: боком, приставным шагом, приставляя пятку к носку другой ноги; приседая на середине скамейке; пронося ногу махом вперед сбоку скамейки; поднимая прямую ногу и делая под ней хлопок; с остановкой по середине и перешагиванием через предметы, с приседанием и поворотом кругом. Ходьба по узкой дорожке (ширина 15 см), по дорожке “Здоровья”, по канату (диаметр 1,5-3 см), прямо, боком приставным шагом.

Бег: бег обычный, высоко поднимая колена, с захлестом назад, выбрасывая прямые ноги вперед, на месте, в быстром и в медленном темпе. Бег в колонне по одному, по двое, из разных исходных положений, в разных направлениях, в различными заданиями, с преодолением препятствий. Бег с чередованием с ходьбой, с прыжками, с изменением темпа. Непрерывный бег в течении 2-3 минут. Бег челночный со средней скоростью (3-5 раз по 10 м).

Ползание и лазание: Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке, ползание на животе и спине по гимнастической скамейке, подтягиваясь руками и отталкиваясь ногами. Пролезание в обруч разными способами: подлезание под дугу, гимнастическую скамейку (высота 35-50 см).

Лазание по гимнастической стенке несколькими видами лазания, с изменением темпа, сохранением координации движений, с использованием перекрестного и одноименного движения рук и ног, с пролета на пролет по диагонали.

Прыжки: прыжки на двух ногах: на месте (разными способами) по 30 прыжков 3-4 раза в

<p>чередовании с ходьбой, с поворотом кругом, с продвижением вперед на 5-6 м, с зажатыми между ног мешочком с песком или мячом. Прыжки через 6-8 набивных мячей последовательно через каждый; на одной ноге через линию, через веревку вперед и назад; вправо и влево на месте и с продвижением. Прыжки с высоты 40 см, в длину с места (100 см), в длину с разбега (180-190 см), вверх с места, доставая предмет, подвешанный на 25-30 см выше поднятой руки ребенка (не менее 50 см). Прыжки через короткую скамейку разными способами (на двух ногах, с ноги на ногу). Прыжки через большой обруч (как через скакалку)/ Подпрыгивание на двух ногах, стоя на скамейке, продвигаясь вперед; прыжки на двух ногах с продвижением вперед по наклонной поверхности.</p> <p>Бросание, ловля, метание: перебрасывание мяча друг другу, из-за головы (расстояние 3-4 м), из положения сидя, ноги скрестно; через сетку. Бросание мяча вверх, о землю, ловля его двумя руками (не менее 20 раз), одной рукой (не менее 10 раз), с хлопками, поворотами. Отбивание мяча правой и левой рукой поочередно, на месте и в движении. Ведение мяча в разных направлениях. Перебрасывание набивных мячей.</p> <p>Метание на дальность (6-12 м) левой и правой рукой. Метание в цель из разных положений (стоя, стоя на коленях, сидя), метание в горизонтальную и вертикальную цель (с расстояния 4-5 м), метание в движущуюся цель.</p>
<p>Групповые упражнения с переходами: построение (самостоятельно в колонну по одному, в круг, шеренгу). Перестроение в колонну по двое, по трое, по четыре, из одного круга в несколько (2-3). Расчет на “первый – второй” и перестроение из одной шеренги в две; равнение в колонне, размыкание и смыкание приставным шагом; повороты на право, на лево, кругом.</p>
<p>Ритмическая гимнастика: Красивое, грациозное выполнение физических упражнений под музыку. Согласование ритма движений с музыкальным сопровождением.</p>
<p>Общеразвивающие упражнения</p>
<p>Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса: поднимать руки вверх, вперед в стороны, вставая на носки (из положения стоя, пятки вместе, носки врозь), отставляя ногу назад на носок, прижимаясь к стене; поднимать руки вверх из положения руки к плечам.</p> <p>Поднимать и опускать плечи, энергично разгибать согнутые в локтях руки, сжатые в кулаки, вперед и в стороны; отводить локти назад (рывки 2-3 раза) и выпрямлять руки в стороны из положения руки перед грудью; выполнять круговые движения согнутыми в локтях руками (кисти у плеч).</p> <p>Вращать обруч одной рукой вокруг вертикальной оси, на предплечье и кисти рук перед собой и сбоку; вращать кистями рук. Разводить и сводить пальцы; поочередно соединять все пальцы с большим.</p>
<p>Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника: опускать и поворачивать голову в стороны. Поворачивать туловище в стороны, поднимать руки вверх – в стороны из положения руки к плечам (руки из-за головы); наклониться вперед, подняв руки вверх, держа руки в стороны. Сидя, руки в упоре, поднимать обе ноги (оттянув носки) удерживаясь в этом положении; переносить прямые ноги через скамейку, сидя на ней, руки в упоре сзади. Садиться из положения лежа на спине (закрепив ноги) и снова ложиться. Прогибаться, лежа на животе. Из положения лежа на спине поднимать ноги поочередно. Поочередно поднимать ногу, согнутую в колене; держась за опору, поочередно поднимать прямую ногу.</p>
<p>Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног: выставлять ногу вперед на носок скрестно: приседать, держа руки за головой; поочередно пружинисто сгибать ноги (стоя, ноги врозь); приседать из положения ноги врозь, перенося массу тела с одной ноги на другую, не поднимаясь. Выполнять выпад вперед; касаться носком выпрямленной ноги (мах вперед), ладони, вытянутой вперед руки (одноименной и разноименной); свободно размахивать ногой вперед-назад, держась за опору. Захватывать ступнями ног предметы (мяч, палку) и поворачивать их на полу.</p>

Статические упражнения: сохранять равновесие, стоя на скамейке, на одной ноге, закрыв глаза, балансируя на полусфере, стоя на одной, на двух ногах. Общеразвивающие упражнения, стоя на левой или правой ноге и т.д.
Спортивные игры
Городки: бросать биты сбоку, от плеча, занимая правильное исходное положение. Знать 4-5 фигур. Выбивать городки при наименьшем количестве бросков бит.
Элементы баскетбола: передавать мяч друг другу (двумя руками от груди, одной рукой от плеча). Перебрасывать мяч друг другу в движении. Ловить летящий мяч на разной высоте (на уровне груди, над головой, сбоку, снизу, у пола и т.д.) и с разных сторон. Бросать мяч в корзину двумя руками из-за головы, от плеча. Вести мяч одной рукой, передавая его из одной руки в другую, передвигаясь в разных направлениях, останавливаясь и снова передвигаясь по сигналу.
Элементы футбола: передавать мяч друг другу. Отбивая его правой и левой ногой, стоя на месте. Вести мяч змейкой между расставленными предметами, попадать в предметы, забивать мяч в ворота.
Элементы хоккея: (без коньков – на снегу, на траве, в спортивном зале). Вести шайбу клюшкой, не отрывая ее от шайбы. Прокатывать шайбу клюшкой друг другу, задерживать шайбу клюшкой. Вести шайбу клюшкой вокруг предметов и между ними. Забивать шайбу в ворота, держа клюшку двумя руками (справа и слева). Попадать шайбой в ворота, ударять по ней с места и после ведения.
Бадминтон: правильно держать ракетку. Перебрасывать волан ракеткой на сторону партнера без сетки, через сетку. Свободно передвигаться по площадке во время игры.
Подвижные игры
С бегом: “Быстро возьми – быстро положи”, “Перенеси предмет”, “Ловишки”, “Совушка”, “Чье звено скорее соберется”, “Перебежки”, “Кто скорее докатит обруч до флажка”, “Жмурки”, “Бездомный заяц”, “Коршун и насадка”, “Хитрая лиса”.
С прыжками: “Лягушка и цапля”, “Не попадись”, “Волк во рву”.
С метанием и ловлей: “Кого назвали, тот ловит мяч”, “Кто самый меткий?”, “Охотники и звери”, “Ловишки с мячом”, “Выбивалы”.
С подлезанием и лазанием: “Обезьянки”, “Перелет птиц”, “Дорожка препятствий”.
С элементами соревнования: “Кто скорее добежит через препятствия к флажку”, “Чья команда забросит в корзину больше мячей?”.
Народные игры: “Гори, гори ясно”, “Лапта”.
Комплексы и игры АФК
Комплексы игровых упражнений для профилактики и коррекции плоскостопия: “На прогулке”, “Веселые спортсмены”, “Сбор урожая”, “Дикие звери”, “Птицы”, “На стройке” и т.д.
Игры, направленные на исправления плоскостопия: “Ловкие ноги”, “Спящий кот”, “Пингвины”, “Донеси, не урони”, “Дорожка здоровья”, “Парашютисты”, “Самый стойкий – тренировка равновесия”, “Мяч бросай, не теряй”, “Гуси-лебеди” и т.д.
Комплексы игровых упражнений для формирования и коррекции осанки: “Цапля”, “Морская звезда”, “Самолет”, “Потягивание”, “Маленький мостик”, “Паровозик”, “Карусель”, “Ножницы”, “Колобок”, “Гусеница”, “Дракон”, “Маятник”, “Бабочка”, “Куница”, “Месяц”, “Книга”, и т.д.
Игры, направленные на воспитание навыка правильной осанки: “Дракон”, “Мышки в кладовой”, “Лето – зима”, “Кролики и лиса”, “Замри”, “Снеговик”. “Жуки и птицы”, “Совушки”, “Самолеты” и т.д.
Игры – упражнения для детей с высоким уровнем развития двигательной активности: “Закати мяч в ворота”, “Пролезь в обруч”, “Стоп”, “Черепашки”, “Прокати мяч с горки”, “Птички и гнездышки”, “Кто больше соберет предметов”, “Перебежки”,

“Не задень веревку”, “Меняемся местами”, “Круговорот”, “Обеги мяч”, “Ловля бабочек”, “Дружные пары” и т.д.
Игры – упражнения для детей с низким уровнем развития двигательной активности: “Оттолкни и догони мяч”, “Кто дальше бросит”, “Передай – не урони мяч”, “Кто быстрее”, “Перебежки”, “Отбей мяч от пола и догони”, “Прокати обруч”, “Поймай мяч”, “Найди пару”, “Перебрось мяч”, “Найди пару в кругу”, “Юла”, “Оттолкни и поймай мяч” и т.д.
Игры-эстафеты: “Колобок”, “Эстафетный бег с палочкой”, “Разложи предметы”, “Прокати мяч”, “Беги, не зевай – предметы меняй”, “Переправа”, “Попади в цель”, “Муравьи”, “Пролезь в тоннель” и т.д.
Дыхательные упражнения: “Часики”, “Насос”, “Паровоз”, “Индейцы”, “Ветер”.

2.4. Особенности взаимодействия с семьями воспитанников

Работа с родителями планируется по перспективно-календарному плану. При планировании используется Программа ДОУ. Для успешной реализации Программы должны быть обеспечены поддержка родителей в воспитании детей, укреплении их здоровья, вовлечение семей в образовательную деятельность.

Взаимодействие с семьёй должно быть построено на основе гуманно-личностного подхода, согласно которому признаётся право родителей на уважение, понимание, участие в жизни детского сада.

В работе активно использую разнообразные формы работы:

1. **Традиционные формы:** родительские собрания, консультации, спортивные праздники и досуги, дни открытых дверей, оформление информационных стендов.
2. **Нетрадиционные формы:** участие родителей в спортивных конкурсах-эстафетах, массовых мероприятиях детского сада.

Цель взаимодействия с семьёй: поддержка родителей в воспитании и укреплении здоровья детей, вовлечение семей в образовательную деятельность ДОУ.

Задачи взаимодействия с семьёй:

- ознакомить родителей с особенностями физического развития детей;
- поддерживать уверенность родителей в собственных педагогических возможностях;
- оказать помощь родителям в освоении методики и укрепления здоровья ребенка, способствовать его полноценному физическому развитию, в освоении культурно-гигиенических навыков, правил безопасности поведения;
- включать родителей в совместную деятельность с их детьми (спортивные праздники и досуги, открытые занятия, спортивные игры и другие мероприятия детского сада);
- создать условия для развития интереса родителей к проявлениям своего ребенка;
- создать условия для партнерских отношений с ребенком;
- совместно с родителями развивать положительное отношение ребенка к себе, уверенность в своих силах, стремление к самостоятельности.

III ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

3.1. Взаимодействие с воспитателями и другими специалистами

В современных условиях полноценное воспитание и развитие здорового ребенка возможно только при интеграции образовательной и лечебно-оздоровительной деятельности дошкольной организации и, следовательно, тесного взаимодействия педагогов-специалистов и медицинского персонала.

Модель взаимодействия инструктора по физической культуре:

- С воспитателем – способствует обеспечению гибкого оздоровительного режима, формированию привычки здорового образа жизни, развитию двигательной культуры, профилактики заболеваний.
- С музыкальным руководителем – участвует в двигательном развитии детей, способствует развитию чувства ритма, темпа, речевого дыхания, координации движений.
- С учителем-логопедом – способствует обогащению словарного запаса, формированию лексико – грамматического строя речи, постановке правильного дыхания, общей и мелкой моторики, координации движений.
- С педагогом – психологом - способствует развитию эмоционально – волевой сферы дошкольников, познавательных процессов.
- С младшим воспитателем – способствует соблюдению санитарно – гигиенических требований.

Взаимодействие с воспитателями

Задача: помощь в формировании здорового образа жизни, в распределении двигательной нагрузки детей:

- планируется и организуется образовательная деятельность по физическому воспитанию;
- планируется и организуется физкультурно-оздоровительная работа;
- оказывается методическая помощь по вопросам физического воспитания всепедагогам. Проводятся консультации. Планирование совместной деятельности осуществляется на основе годового плана нашего дошкольного учреждения;
- разрабатывается и организуется информационная работа с родителями.

Отбор программного материала осуществляется с учетом возрастных особенностей детей и анализа диагностики. На каждую возрастную группу, составляется перспективное планирование. Чтобы физкультурные занятия были действительно развивающими, интересными, увлекательными и познавательными, используются разные формы их проведения: традиционные;

- тренировочные;
- контрольно-проверочные;
- игровые;
- тематические

На занятиях используются корригирующие и дыхательные игры и упражнения.

Занятия, праздники и развлечения планируются в соответствии с календарно- тематическим планированием. Используются новые формы их проведения, так используются инновационные технологии. Детям это доставляет громадное удовольствие.

Воспитатель, зная методику проведения физкультурных занятий, следит за качеством выполнения общеразвивающих упражнений и основных видов движений, помогает в регулировании физической нагрузки на каждого ребенка.

Воспитатель, как бы, является связующим звеном между инструктором по физической культуре и родителями (проводит с ними беседы по рекомендациям, дает консультации). В свою очередь инструктор по физической культуре так же проводит консультации, беседы, оформляет наглядный материал. Вместе с воспитателями привлекает родителей к совместным мероприятиям – праздникам и развлечениям. Потому, что успехов в укреплении здоровья детей, их полноценном развитии, повышении двигательной активности можно добиться только при единстве системы физического воспитания в детском саду и семьи, что требует тесного взаимодействия педагогов и родителей.

Взаимодействие с музыкальным руководителем

Задача: помощь музыкальному руководителю способствовать развитию у детей чувств ритма и темпа.

Музыка является одним из средств физического воспитания. Кроме того, что она положительно воздействует на эмоции детей, создает у них хорошее настроение, помогает активировать умственную деятельность, музыкальное сопровождение способствует увеличению моторной плотности занятия, его организации, освобождает инструктора или воспитателя от подсчета, привлекает внимание к жестам, осанке, позе, мимике. Вот здесь и необходима помощь музыкального руководителя.

Чаще всего используется музыка, в том числе и звукозаписи, в подвижных и хороводных играх, во время проведения эстафет и соревнований, а так же в заключительной части занятия, когда музыка выступает как успокаивающее средство, обеспечивающее постепенное снижение физической нагрузки.

Совместно с музыкальным руководителем проводятся музыкально-спортивные праздники и развлечения. Такие мероприятия планируются согласно годовому календарно- тематическому плану.

Взаимодействие с учителем-логопедом

Задача: помощь педагогу-логопеду в обучении детей с нарушением речи.

Дети с нарушением речи по физическому развитию отличаются от своих сверстников нарушением моторики, нарушением координации и слабостью движений, двигательной расторможенностью, слабой ориентировкой в пространстве.

По рекомендации логопеда используются подвижные и пальчиковые игры, дыхательные упражнения и игры. Поэтому в занятия обязательно включаются упражнения на дыхание и координацию движений, которые логопед планирует, согласно лексическим темам.

Специалист-логопед принимает участие в подготовке детей к спортивным праздникам и досугам.

Взаимодействие с педагогом-психологом

Задача: помощь педагогам – психологам в снятии психоэмоционального напряжения детей. Инструктору по физической культуре необходимо сотрудничество с педагогом -

психологом, который подскажет, какие игры и упражнения предложить детям с чрезмерной утомляемостью, непоседливостью, вспыльчивостью, замкнутостью, с невротами и другими нервно-психическими расстройствами.

Надо отметить, что и практически здоровые дети тоже нуждаются в психопрофилактической работе.

Поэтому инструктор по физической культуре в некоторые физкультурные занятия и развлечения включает игры и упражнения на снятие

психоэмоционального напряжения, игры на развитие умения чувствовать настроение и сопереживать окружающим, на использование выразительных движений, мимики и жестов.

Таким образом, создана модель взаимодействия инструктора по физической культуре с педагогами и медицинским персоналом.

3.2. Материально – техническое обеспечение программы

в зале АФК имеется:

инвентарь	количество
Мячи Фитболы	12
Мяч большой массажный	1
Мячи большие	15
Мячи средние	20
Мячи малые	20
Мяч футбольный	1
Мяч волейбольный	1
Мяч баскетбольный	1
Мячи массажные	7/14
Мячи набивные	6
Дуги	11
Массажные палки	16
Ребристые доски	2
Гантели	28
Гимнастические палки	15
Массажные коврики	18
Массажная дорожка	1
Флажки	200
Ленты на колечке	50
Погремушки	15
Бубен	3
Кольцеброс	3
Кегли	1 набор
Массажные доски	1
Платочки	20
Куб для развития мелкой моторики	1
Батут	2
Бегущий по волнам	2
Балансир	2
Лодки	2
Штанги	2
Тренажер для ног	3
Тренажер для рук и ног	3
Велотренажёр	2
Беговая дорожка	2
Гимнастическая скамейка	6
Санки на колесах	5
Самокат	4
Скакалки	25
Верёвочки	20
«Моталочки»	10

3.3 Организация развивающей предметно-пространственной среды

Рациональная предметно-пространственная развивающая среда в физкультурном зале способствует решению как специфических задач целенаправленного развития моторики детей, так и задач их всестороннего гармоничного развития и формирования личности. Предметное окружение в физкультурном зале имеет огромное значение для развития активности детей, формирования их инициативного поведения, познавательных способностей, творчества, развития речи. Все предметы, используемые в педагогическом процессе, выполняют двоякую функцию: с одной стороны, это объекты разнообразной двигательной деятельности, с другой – это средства для создания полноценных условий воспитания детей, их физического и психического развития. Развивающая роль развивающей среды заключается в том, что она стимулирует поисковую активность ребёнка, побуждает к действенному познанию мира предметов, явлений, а также человеческих отношений и самого себя, своих сил и возможностей.

При организации предметно-пространственной развивающей среды в физкультурном зале для детей группы компенсирующей направленности (НОДА) руководствовались их возрастными и психологическими особенностями. Исходя из того, что такие дошкольники отличаются плохой координацией движений, слабым развитием ручной и общей моторики, при пространственной организации среды одновременно учитывалось обеспечение её безопасности и в то же время условия, средства и возможности для стимулирования двигательной активности. Обстановка физкультурного зала уравнивает эмоциональный фон каждого ребёнка, способствует его эмоциональному благополучию.

При создании предметно-пространственной развивающей среды учитывались следующие ведущие принципы.

Среда должна быть

- содержательно-насыщенной, развивающей;
- трансформируемой;
- полифункциональной;
- вариативной;
- доступной;
- безопасной;
- здоровьесберегающей;
- эстетически-привлекательной

Предметно-пространственная развивающая среда с учётом взросления дошкольников, то есть в соответствии с возрастными особенностями их физического развития и этапами становления различных видов Физкультурно-оздоровительной деятельности наполнена следующим оборудованием.

Для двигательной активности детей: проведения спортивных игр, соревнований, праздников, тренировок и других форм взаимодействия, а также самостоятельной двигательной активности в учреждении организованы следующие пространства:

Физкультурный зал

Спортивная площадка на территории детского сада

Уличные групповые площадки с уличным оборудованием

Спортивные уголки в групповых комнатах

Физкультурный зал учреждения оснащен:

- Шведскими лестницами;
- Скамейками;
- Спортивными матами, тоннелями для пролезания;

- Обручами разного диаметра;
- Мячами разного диаметра;
- Массажными ковриками, и другими тренажерами для коррекции плоскостопия;
- Кеглями, кубиками;
- Фишками-ограничителями;
- Теннисными ракетками (большими и малыми);
- Мячами для большого тенниса, воланами;
- Гимнастическими палками разного размера;
- Скакалками;
- Ключками;

нестандартное оборудование для коррекции плоскостопия, для тренировки дыхания, для тренировки вестибулярного аппарата, для развития ловкости.

На окнах в физкультурном зале имеется защитная сетка.

Пол в физкультурном зале покрыт мягким цветным покрытием.

Спортивная площадка выделена и огорожена, оснащена:

- Баскетбольными кольцами;
- Лестницами.
- Ориентирами для метания
- Уличные групповые площадки выделены и огорожены, оснащены:
- Баскетбольными кольцами;
- Лестницами.
- Качелями
- Ориентирами для метания

Во время прогулок дети имеют возможность играть с оборудованием, предназначенным для этих целей (мячи, скакалки, ракетки для бадминтона).

В каждой группе имеется спортивный уголок, картотеки физкультурной и оздоровительной направленности.

Спортивные уголки наполняют:

- мячи,
- обручи,
- кегли,
- мешочки с песком,
- гимнастические палки,
- скакалки,
- малые мячи,
- игольчатые шарики,
- массажные коврики.

Картотеки:

- Утренней гимнастики
- Физкультминутки
- Комплексы оздоровительной гимнастики для детей младшей группы
- Комплексы оздоровительной гимнастики для детей средней группы
- Комплексы оздоровительной гимнастики для детей старшей группы
- Комплексы оздоровительной гимнастики для детей подготовительной группы
- Картотека подвижных игр
- Картотека игр малой подвижности
- Дыхательные упражнения

Оснащение спортивного уголка в групповых комнатах для коррекционной работы соответствует оснащению физкультурного зала, в необходимом для группы

количестве инвентаря. Воспитатели пользуются картотекой инструктора по физической культуре, а также имеют свои собственные картотеки.

3.4 Учебно-методическое оснащение Программы

Перечень методических пособий:

1. Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: средняя группа.- М.: Мозаика-Синтез, 2016.
2. Утренняя гимнастика в детском саду: для занятий с детьми 3 – 5 лет/ Т.Е. Харченко. – М.: Мозаика-синтез, 2016.
3. Сборник подвижных игр для занятий с детьми 2-7 лет /Степаненкова Э.Я.- М.: Мозаика-Синтез, 2016
4. Оздоровительная гимнастика для занятий с детьми с 3-7 лет /Пензулаева Л.И.- М.: Мозаика-Синтез, 2016.
5. Диагностика – развитие – коррекция: Программа дошкольного образования детей с интеллектуальной недостаточностью / Л. Б. Баряева, О. П. Гаврилушкина, А. Зорин, Н. Д. Соколова. – СПб.: ЦДК проф. Л. Б. Беляевой, 2012.
6. Коррекционно-развивающие упражнения для детей старшего дошкольного возраста. Алябьева Е.А. - М.,2004 (электронный вариант)
7. Занимательная физкультура в детском саду для детей 3 – 5 лет. Конспекты занятий и развлечений. Игры и тренинги: Пособие для воспитателей и инструкторов по физкультуре. / К. К. Утробина. – М.: Издательство ГНОМ и Д, 2006. (электронный вид)
8. Артикуляционная, пальчиковая гимнастика и дыхательно-голосовые упражнения. Коноваленко В.В., Коноваленко С.В. - М.: Гном, 2012. (электронный вид)
9. Развивающая педагогика оздоровления (дошкольный возраст): Программно-методическое пособие. Кудрявцев В. Т., Егоров Б. Б. - М.: Линка-Пресс, 2000. (электронный вид)
10. Подвижные игры, физминутки и общеразвивающие упражнения с речью и музыкой в логопедическом детском саду. Овчинникова Т.С. – СПб.: КАРО, 2006. (электронный вид)
11. Проектирование индивидуальных образовательных программ для детей с ОВЗ / Методические рекомендации. Соловьева С.В. - 2 издание, дополн. и перераб. – Екатеринбург: ГБОУ ДПО СО «Институт развития образования», 2011. (электронный вид)
12. Настольная книга педагога, работающего с детьми с ОВЗ. Методическое пособие. Староверова М.С., Ковалев Е.В., Захарова А.В. – М.: Владос, (электронный вид)
13. Спутник руководителя физического воспитания дошкольного учреждения. Филиппова С.О.– СПб.: «Детство-пресс», 2011.
14. Дыхательная гимнастика А.Н. Стрельниковой. Щетинин М.Н. -: М Метафора, 2010 (электронный вид)
15. Нищева Н.В. Примерная адаптированная программа коррекционно-развивающей работы в группе компенсирующей направленности ДОО для детей с тяжёлыми нарушениями речи (общим недоразвитием речи) с 3 до 7 лет. – СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2019. (электронный вид)

Методическая литература

1. Т. Г. Анисимова. А. Ульянова Образовательное пространство ДОУ. “Формирование правильной санки. Коррекция плоскостопия у дошкольников”. Рекомендации, занятия, игры, упражнения. Волгоград: Учитель, 2011. – 146с.

2. Е. Н. Вареник Здоровый малыш. “Физкультурно – оздоровительные занятия с детьми 5 – 7 лет”. М.: ТЦ Сфера, 2009, - 128 с. (Здоровый малыш)
3. Е.К Воронова ДОУ: Федеральные Государственные требования. Физическая культура, коммуникация, социализация. “Формирование двигательной активности детей 5 – 7 лет”. (Игры-эстафеты). Волгоград: Учитель 2012.-127 с.
4. В. В. Гаврилова Образовательное пространство ДОУ. “Занимательная физкультура (для детей 4 – 7 лет)”. Планирование. Конспекты занятий. Волгоград, Учитель, 2009. - 188 с.
5. Е.Ф. Желобкович “Физкультурные занятия в детском саду (старшая группа)” М. “Скрипторий - 2003”, 2010. – 216 с.
6. . М. Ю. Картушина Здоровый малыш. “Оздоровительные занятия с детьми 6 – 7 лет”. М.: ТЦ Сфера, 2010. – 224 с. (Здоровый малыш).
7. В. М. Качашкин “Методика физического воспитания”. М.: Просвещение, 1980. - 304 с.
8. Ю.А. Кириллова “Навстречу Олимпиаде” Физкультурные досуги для детей дошкольного возраста. СПб.: ООО “ИЗДАТЕЛЬСТВО “ДЕТСТВО – ПРЕСС”, 2012. – 80 с.
9. М Н. Ключева “Корректирующая гимнастика для детей с нарушением опорно - двигательного аппарата в условиях детского сада”. СПб.: ДЕТСТВО – ПРЕСС, 2007. – 80 с.
10. О. В. Козырева “Лечебная физкультура для дошкольников (при нарушениях опорно-двигательного аппарата). М.: Просвещение, 2005–112
11. Н. П. Недовесова Профилактика и коррекция плоскостопия у детей” СПб.: ООО “Издательство “ДЕТСТВО-ПРЕСС”, 2014 – 96 с.
12. Г.А. Прохорова Культура здоровья с детства. “Утренняя гимнастика для детей 2 – 7 лет”. Практическое пособие. М.: Айрис – пресс, 2010. - 80 с.
13. Т. Б. Сидорова Инструктору физического воспитания ДОУ. “Познавательные физкультурные занятия (подготовительная к школе группа)” Волгоград, Учитель. 2011. - 169с.
14. Э.Я. Степаненкова Образовательная область Физическая культура. “Сборник подвижных игр (для детей 2 – 7 лет)”. Соответствует ФГОС. М., МОЗАИКАСИНТЕЗ, 2012. - 144 с.
15. Л.И. Пензулаева “Физическая культура в детском саду (вторая младшая группа)” Для занятий с детьми 3 – 4 лет. Соответствует ФГОС. М. , МОЗАИКА - СИНТЕЗ, 2014.- 80 с.
16. Л.И. Пензулаева “Физическая культура в детском саду (средняя группа)”. Для занятий с детьми 4 – 5 лет. Соответствует ФГОС. М. , МОЗАИКА - СИНТЕЗ, 2014.- 80 с.
17. Л.И. Пензулаева “Физическая культура в детском саду (старшая группа)” .Для занятий с детьми 5 – 6 лет. Соответствует ФГОС. М. , МОЗАИКА - СИНТЕЗ, 2014.- 128 с.
18. Л.И. Пензулаева “Физическая культура в детском саду(подготовительная к школе группа) Для занятий с детьми 6 – 7 лет. Соответствует ФГОС. М. , МОЗАИКА - СИНТЕЗ, 2014.- 112 с.
19. Л.И. Пензулаева Библиотека программы воспитания и обучения в детском саду. “Оздоровительная гимнастика для детей 3 – 7 лет”. М.: МОЗАИКА –СИНТЕЗ, 2010, - 128 с.
20. Л. В. Яковлева, Р.А. Юдина “Физическое развитие и здоровье детей 3 – 7 лет”, Конспекты занятий для старшей и подготовительной групп. Спортивные праздники и развлечения. М., Гуманитарный издательский центр “Владос”, 2004. - 253 с.
21. Е.В. Сулим ”Детский фитнес” Физическое развитие детей 5- 7 лет – 2-е изд. – М.: ТЦ Сфера, 2020. – 224 с. (Будь здоров дошкольник)
22. Е.А. Бабенкова, Т.М. Параничева “Подвижные игры на прогулке”. – 2-е изд.

- Испр. И доп. – М.; ТЦ Сфера, 2016, - 96 с. (Библиотека современного детского сада).
23. Е.А. Якимова, И.Л. Тимофейчук, Н.Э. Фатюшина и др. "Укрепление здоровья ребенка в детском саду" Из опыта работы в ДОУ: Методическое пособие. Под общ. Ред. М.Е. Варховскиной, - СПб.; КАРО, 2014, - 296 с.
24. Т.С. Грядкина, Образовательная область "Физическое развитие". Учебно-методическое пособие/ ООО "Издательство "ДЕТСТВО-ПРЕСС", 2017. – 144 с.
25. Л.Г. Верховзина, "Гимнастика для детей 5-7 лет"; Программа, планирование, комплексы занятий, рекомендации, - Изд. 2-е, Волгоград; Учитель, - 110 с

Приложение

СЕНТЯБРЬ

Комплекс лечебной гимнастики для детей 3-4 лет №1

Содержание упражнения	Дозировка, темп	Методические рекомендации
1. Ходьба с одной стороны площадки на противоположную.	30 сек.	Средний темп.
2. И.П. – ноги на ширине ступни, руки вдоль туловища. 1 – вынести руки вперёд, хлопнуть в ладоши перед собой. 2 – И.П.	5 раз	Следить за осанкой
3. И.П.- ноги на ширине ступни, руки на поясе. 1 – присесть, руки на колени. 2 – И.П.	5 раз	Спина прямая
4. И.П. – ноги на ширине ступни, руки вдоль туловища. 1 – поднять руки в стороны. 2 – И.П.	5 раз	Следить за осанкой
5. И.П.- ноги слегка расставлены, руки на поясе. Прыжки на двух ногах в чередовании с ходьбой.	2 – 3 раза	Темп средний
6. Ходьба в колонне по одному.	30 сек.	Следить за осанкой

Комплекс лечебной гимнастики для детей 3-4 лет №2

Содержание упражнения	Дозировка, темп	Методические рекомендации
1. Бег с одной стороны площадки на противоположную за мячом, ходьба обратно.	5 раз	Средний темп.
2. И.П. – ноги на ширине ступни, руки вдоль туловища. 1 – вынести руки вперёд. 2 – И.П.	5 раз	Следить за осанкой
3. И.П.- ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1 – наклон вперёд, руки на колени. 2 – И.П.	5 раз	Колени прямые
4. И.П. – ноги слегка расставлены, руки за спиной. 1 – присесть, руками обхватить колени, опустить голову. 2 – И.П.	4 раза	Максимально сгруппироваться
5. И.П.- ноги слегка расставлены, руки вдоль туловища. Прыжки на двух ногах, как мячик, в чередовании с ходьбой.	2 – 3 раза	Темп средний
6. Ходьба в обход площадки.	30 сек.	Следить за осанкой

Комплекс лечебной гимнастики для детей 3-4 лет №3

Содержание упражнения	Дозировка, темп	Методические рекомендации
1. Ходьба и бег в колонне по одному. Упражнения с кубиками.	1 мин	Средний темп.
2. И.П. – ноги на ширине ступни, кубики в руках внизу. 1 – вынести кубики вперёд, стукнуть ими друг о	5 раз	Следить за осанкой

друга. 2 – И.П.	4 раза	Спина прямая
3. И.П.- ноги на ширине ступни, кубики за спиной. 1 – присесть, положить кубики на пол. 2 – встать, руки за спину. 3 – присесть, взять кубики. 4 – И.П.	3 раза	Следить за осанкой
4. И.П. – сидя ноги скрестно, кубики в руках на коленях. 1 – поворот вправо. 2 – И.П. 3 – 4 то же в другую сторону.	2 – 3 раза	Темп средний
5. И.П.- ноги слегка расставлены, кубики на полу Прыжки на двух ногах, вокруг кубиков, в чередовании с ходьбой.	2 раза. 30 сек.	В домик по одному. Следить за осанкой
6. Игра «Быстро в домик!»		
7. Ходьба в обход площадки.		

Комплекс лечебной гимнастики для детей 3-4 лет №4

Содержание упражнения	Дозировка, темп	Методические рекомендации
1. Ходьба в рассыпную по всей площадке. На сигнал «бабочки», бег врассыпную.	3 раза	Помахивая руками, как крылышками.
2. И.П. – ноги на ширине ступни, руки вдоль туловища. 1 – махи обеими руками вперёд - назад. 2 – И.П.	4 раза	Средний темп.
3. И.П.- ноги на ширине ступни, руки на пояс. 1 – присесть, обхватить колени руками. 2 – И.П.	5 раз	Максимально сгруппироваться
4. И.П. – сидя ноги врозь, руки за спиной.	4 раза	Наклон ниже, колени не сгибать
1 – наклон вперёд, коснуться пальцами рук носков ног. 2 – И.П.	3 - 4 раза	Темп средний
5. И.П.- лёжа на спине, руки вдоль туловища. 1 – Попеременное сгибание и разгибание ног и рук – «жучки», на счёт 1 – 4.	2 раза.	Найти спрятанную игрушку.
6. Игра «Найди цыплёнка».		

ОКТАБРЬ

Комплекс лечебной гимнастики для детей 3-4 лет №5

Содержание упражнения	Дозировка, темп	Методические рекомендации
1. Игра малой подвижности «Тишина» (ходьба) Ходьба в обход площадки, по кругу. Говорят слова: Тишина у пруда, Не колышется вода. Не шумите, камыши, Засыпайте, малыши. Упражнения с погремушками.	2 – 3 раза	Дети приседают, «засыпают». Инструктор говорит: «ква – ква – ква», дети просыпаются.
2. И.П. – ноги слегка расставлены, погремушки в руках внизу. 1 –	раз	

<p>вынести руки вперёд, погремуть погремушками. 2 – И.П.</p> <p>3. И.П.- ноги на ширине плеч, погремушки за спиной. 1 – наклониться вперёд, коснуться погремушками колен 2 – И.П.</p> <p>4. И.П. – ноги на ширине ступни, погремушки за спиной. 1 – присесть, положить погремушки на пол. 2 – встать, руки за спину. 3 – присесть, взять погремушки. 4 – И.П.</p> <p>5. И.П.- ноги слегка расставлены, погремушки в руках у плеч. Прыжки на двух ногах, в чередовании с ходьбой.</p> <p>6. Игра «Найдём лягушонка!»</p>	4 раза	Следить за осанкой
	3 раза	Колени не сгибать
	2 – 3 раза	Следить за осанкой
	2 раза.	Темп средний
		Найти спрятанную игрушку.

Комплекс лечебной гимнастики для детей 3-4 лет №6

Содержание упражнения	Дозировка, темп	Методические рекомендации
1. Ходьба и бег в колонне по одному. Упражнения с ленточками	1 мин	Средний темп.
2.И.п – ноги на ширине ступни, ленточки в руках. 1 - Поднять руки вверх, помахать ленточками, 2 - вернуться в и.п.	5 раз	Следить за осанкой
3.И.п - ноги на ширине ступни, ленточки в руках у плеч. 1 - Присесть, дотронуться руками пола, 2 - встать, вернуться в и.п.	4 раза	Спина прямая
4.И.п. – стойка на коленях, ленточки внизу в руках. 1 - Руки вверх, наклониться вправо, помахать ленточками, 2 - вернуться в и.п., 3 – 4 то же в другую сторону.	5 раз	Наклон глубже
5.И.п. – ноги слегка расставлены, ленточки внизу в руках. Прыжки на двух ногах на месте в чередовании с небольшой паузой.	2 – 3 раза	Темп средний
6. Игра «Ловишки с ленточками»	2 раза.	Бегать, не наталкиваться.

Комплекс лечебной гимнастики для детей 3-4 лет №7

Содержание упражнения	Дозировка, темп	Методические рекомендации
1. Ходьба и бег в колонне по одному. Упражнения с гимнастической палкой.	1 мин	Средний темп.
2.И.п – ноги на ширине ступни, палка внизу хватом шире плеч. 1 – палку вверх, потянуться, 2 – и.п	5 раз	Следить за осанкой

<p>3.И.п – ноги на ширине ступни, палка внизу хватом шире плеч. 1 – присесть, палку вперед, 2 – и.п.</p> <p>4.И.п. – ноги врозь, палка внизу. 1 – наклон вперед, палку вверх, прогнуться, 2 – и.п.</p> <p>5.И.п. – ноги на ширине плеч, палка за головой на плечах. 1 – шаг правой ногой вправо, 2 – наклон вправо, 3 – выпрямиться, 4 – и.п., то же влево.</p> <p>6.Палка за головой на плечах. Прыжки – ноги вместе, ноги врозь</p> <p>7. Игра «Найди свой домик»</p>	4 раза	Спина прямая
	5 раз	Колени не сгибать
	3- 4 раза	Следить за осанкой
	2 – 3 раза	Темп средний
	2 раза.	В домик по одному.

Комплекс лечебной гимнастики для детей 3-4 лет №8

Содержание упражнения	Дозировка, темп	Методические рекомендации
<p>1.Игровое упражнение</p> <p>Ходьба и бег в колонне по одному между предметами (набивные мячи, кубики, кегли) – змейкой.</p> <p>Упражнения с кеглей</p>	1 мин	Средний темп.
<p>2. И.п. – ноги на ширине ступни, кегля в правой руке внизу. 1 - Руки выпрямить вперед, переложить кеглю в левую руку, 2 - опустить руки. 3 – 4 То же в другую сторону.</p>	5 раз	Следить за осанкой
<p>3. И.п. – ноги слегка расставлены, кегля в обеих руках у груди. 1 - Присесть положить кеглю на пол, 2 - выпрямиться, руки убрать за спину; 3 - присесть, взять кеглю, 4 - вернуться в исходное положение.</p>	4 раза	Спина прямая
<p>4.И.п. – сидя на пятках, кегля в обеих руках внизу. 1 - Выпрямиться, поднять кеглю в прямых руках над головой, 2 - вернуться в и.п.</p>	5 раз	Следить за осанкой
<p>5. И.п. – сидя ноги врозь, кегля в руках перед собой. 1 – наклон вперед, поставить кеглю между пяток, 2 – выпрямиться, руки на пояс, 3 – наклониться, взять кеглю, 4 – и.п.</p>	4 раза	Колени не сгибать
<p>6. И.п. – ноги слегка расставлены, кегля на полу. Прыжки на двух ногах вокруг кегли, с небольшой паузой.</p> <p>Игра «Сбей кеглю»</p>	2 – 3 раза 2 раза.	Темп средний Следить за осанкой

НОЯБРЬ

Комплекс лечебной гимнастики для детей 3-4 лет №9

Содержание упражнения	Дозировка, темп	Методические рекомендации
1. Игра «Найди себе пару»	2 раза	По цвету

<p>Упражнения с флажками</p> <p>2. И.п – ноги на ширине ступни, флажки в руках. 1 - Поднять руки вверх, помахать флажками, 2 - вернуться в и.п.</p> <p>3. И.п - ноги на ширине ступни, флажки в руках у плеч. 1 - Присесть, дотронуться палочками пола, встать, 2 - вернуться в и.п.</p> <p>4.. И.п. – стойка на коленях, флажки внизу в руках. 1 - Руки вверх, наклониться вправо, помахать флажками, 2 - вернуться в и.п., 3 – 4 - то же в другую сторону.</p> <p>5. И.п. – ноги вместе, флажки в опущенных руках. 1 - присесть, руки вперед, 2 – и.п.</p> <p>6 И.п. – ноги слегка расставлены, флажки внизу в руках. Прыжки на двух ногах на месте в чередовании с небольшой паузой.</p> <p>Игра «Найди свой цвет»</p>	5 раз	Спина прямая
	4 раза	Следить за осанкой
	5 раз	Следить за осанкой
	4 раза	Спина прямая
	2 – 3 раза	Темп средний
	2 раза.	Следить за осанкой

Комплекс лечебной гимнастики для детей 3-4 лет №10

Содержание упражнения	Дозировка, темп	Методические рекомендации
1.Игровое упражнение. Передача мяча в колонне - над головой в одну сторону, и между ног в другую сторону.	2 раза	Не уронить мяч
Упражнения с малым мячом 2.И.п. – основная стойка, мяч в правой руке. 1 – руки в стороны, 2 – вверх, переложить мяч в левую руку, 3 - руки в стороны, 4 – и.п. То же в другую сторону.	4 раз	Спина прямая
3..И. п. – ноги на ширине плеч, мяч в правой руке. 1 – поворот вправо, наклон вперед, ударить мячом о пол, 2 и.п, 3 – 4 влево.	4 раза	Скручивание позвоночника
4.И.п. – ноги на ширине ступни, мяч в правой руке. 1 – наклон вперед прокатить мяч вокруг ног вправо, 2 – в лево.	4 раз	Колени не сгибать.
5.И.п. – ноги на ширине ступни, мяч в правой руке. 1 – присесть, ударить мячом о пол, поймать его, 2 и.п,	4 раза	Спина прямая
Игровое упражнение Пингвины	2 – 3 раза.	Следить за осанкой

Комплекс лечебной гимнастики для детей 3-4 лет №11

Содержание упражнения	Дозировка, темп	Методические рекомендации
1. . Ходьба и бег в колонне по одному	1 мин.	Темп средний

<p>Упражнения с гимнастической палкой</p> <p>2. И.п. – основная стойка, палка внизу. 1 – палку вверх, правую ногу на носок, 2 – и.п., 3 – 4 левой.</p> <p>3. И.п – ноги на ширине ступни, палка внизу. 1 – присесть, палку вперед, 2 – и.п</p> <p>4. И.п – ноги на ширине ступни, палка внизу хватом шире плеч. 1 – поворот туловища вправо. 2 – и.п.</p> <p>5. И.п. – ноги врозь, палка внизу. 1 – наклон вперед, палку вверх, прогнуться, 2 – и.п.</p> <p>6. И.п. – ноги на ширине плеч, палка за головой на плечах. 1 – шаг правой ногой вправо, 2 – наклон вправо, 3 – выпрямиться, 4 – и.п., то же влево.</p> <p>7. Палка за головой на плечах. Прыжки – ноги вместе, ноги врозь.</p> <p>8. Игра "Почтальон"</p>	5 раза	Спина прямая
	5 раз	Следить за осанкой
	4 раза	Руки прямые, колени не сгибать
	4 раза	Колени не сгибать
	4 раза	Наклон максимальный
	2 – 3 раза.	Темп средний
	2 раза	Следить за осанкой

Комплекс лечебной гимнастики для детей 3-4 лет №12

Содержание упражнения	Дозировка, темп	Методические рекомендации
1. . Ходьба и бег в колонне по одному	1 мин.	Темп средний
Упражнения в парах		
2. И.п. – стоя лицом друг к другу, взяться за руки. 1 – руки в стороны, 2 – вверх, 3 – в стороны, 4 – и.п.	5 раза	Спина прямая
3. И.п - стоя лицом друг к другу, взяться за руки. Поочередное приседание, не опуская рук.	5 раз	Следить за осанкой
4. И.п. - стоя лицом друг к другу, взяться за руки. Наклоны вправо – влево.	4 раза	Руки прямые
5. И.п. - стоя лицом друг к другу, взяться за руки. Выпада вправо – влево.	4 раза	Следить за осанкой
6. Прыжки в паре вправо – влево.	2 – 3 раза.	Темп средний
7. Игра « Куры в огороде»	2 раза	Следить за осанкой

ДЕКАБРЬ

Комплекс лечебной гимнастики для детей 3-4 лет №13

Содержание упражнения	Дозировка, темп	Методические рекомендации
1. Ходьба и бег в колонне по одному между предметами (набивные мячи, кубики, кегли) – змейкой.	2 – 3 раза	Темп средний
Упражнения с кольцом (кольцеброс)		
2. И.п. – ноги на ширине ступни, кольцо в правой руке внизу. 1 - Руки выпрямить вперёд, переложить кольцо	5 раз	Спина прямая

<p>в левую руку, 2 - опустить руки. То же в другую сторону.</p> <p>3.И.п. – ноги слегка расставлены, кольцо в обеих руках у груди. 1 - Присесть положить кольцо на пол, 2 – И.П.; 3 - присесть, взять кольцо, 4 - вернуться в исходное положение.</p> <p>4.И.п. – сидя на пятках, кольцо в обеих руках внизу. 1 - Выпрямиться, поднять кольцо в прямых руках над головой, 2 - вернуться в и.п.</p> <p>5И.п. – ноги слегка расставлены, кольцо на полу. Прыжки на двух ногах вокруг кольца, с небольшой паузой.</p> <p>6. Игра «Воробушки и кот!»</p>	<p>4 раза</p> <p>5 раз</p> <p>2 – 3 раза</p> <p>2 раза.</p>	<p>Следить за осанкой</p> <p>Руки прямые</p> <p>Темп средний</p> <p>Следить за осанкой</p>
--	---	--

Комплекс лечебной гимнастики для детей 3-4 лет №14

Содержание упражнения	Дозировка, темп	Методические рекомендации
<p>1.Ходьба в рассыпную по всей площадке. На сигнал «воробушки», бег в рассыпную.</p> <p>Упражнения с большим мячом.</p> <p>2. И.П. – ноги на ширине ступни, руки с мячом внизу. 1 – руки вверх. 2 – И.П.</p> <p>3. И.П.- ноги на ширине плеч, руки с мячом у груди. 1 – наклон, достать мячом пол.2 – И.П.</p> <p>4. И.П. – ноги на ширине, ступни, мяч внизу в руках. 1 – присесть, руки с мячом вперёд. 2 – И.П.</p> <p>5. И.П.- сидя на пятках, мяч на полу в руках. 1 – катание мяча вправо, влево вокруг себя, на счёт 1 – 4.</p> <p>6. И.П. – ноги слегка расставлены, мяч в согнутых руках на груди. Прыжки с поворотом вокруг себя вправо – влево.</p>	<p>3 раза</p> <p>5 раз</p> <p>5 раз</p> <p>4 раза</p> <p>2 - 3 раза</p> <p>2 – 3 раза.</p>	<p>Помахивая руками, как крылышками. Темп средний</p> <p>Спина прямая</p> <p>Следить за осанкой</p> <p>Руки прямые</p> <p>Следить за осанкой. Темп средний. Перебирая пальцами.</p> <p>Темп средний Следить за осанкой</p>

Комплекс лечебной гимнастики для детей 3-4 лет №15

Содержание упражнения	Дозировка, темп	Методические рекомендации
<p>1. Игра "Лягушки"</p> <p>Упражнения с платочками</p> <p>2. И.п – стоя ноги на ширине ступни, платочек в обеих руках у груди. 1 - Выпрямить руки вперед – показать платочек, 2 -вернуться в и.п.</p> <p>3.И.п – стоя ноги на ширине плеч, платочек в обеих руках внизу. 1 - Наклониться помахать платочком, выпрямиться, 2 -вернуться в и.п.</p>	<p>2 – 3 раза</p> <p>5 раз</p> <p>4 раза</p>	<p>Темп средний</p> <p>Спина прямая</p> <p>Следить за осанкой</p>

4.И.п – стоя ноги на ширине ступни, платочек в обеих руках внизу. 1 - Присесть, платочек вынести вперед, встать, 2 -вернуться в и.п.	5 раз	Руки прямые
5. И.п – ноги слегка расставлены, платочек в правой руке. Прыжки на двух ногах, помахивая платочком над головой, в чередовании с небольшой паузой.	2 – 3 раза	Следить за осанкой. Темп средний
6. Игра «Найди лягушонка»	2 раза.	Следить за осанкой

Комплекс лечебной гимнастики для детей 3-4 лет №16

Содержание упражнения	Дозировка, темп	Методические рекомендации
1. Ходьба и бег в колонне по одному	1 мин.	Темп средний
2. И.п – стоя ноги на ширине ступни, руки вдоль туловища. 1 – руки вверх через стороны, хлопок над головой. 2 - и.п.	5 раз	Спина прямая
3.И.п – стоя ноги на ширине плеч, руки за спиной. 1 - Наклониться хлопнуть руками по коленям, 2 -вернуться в и.п.	4 раза	Следить за осанкой
4.И.п – стоя ноги на ширине ступни, руки вдоль туловища 1 - Присесть, хлопнуть в ладоши перед собой. 2 - вернуться в и.п.	5 раз	Руки прямые
5. Игра «Пузырь» Дети стоят вплотную по кругу, взявшись за руки, говорят: Раздувайся, пузырь, Раздувайся большой, Оставайся такой, Да не лопайся.	2 – 3 раза	Произнося стихи, дети постепенно расширяют круг. После слов «пузырь лопнул», все дети опускают руки, хором говорят «хлоп» и присаживаются на корточки.

ЯНВАРЬ

Комплекс лечебной гимнастики для детей 3-4 лет №17

Содержание упражнения	Дозировка, темп	Методические рекомендации
1.Ходьба в колонне по одному. Бег, как бабочки, помахивая руками, обычный бег. Упражнения с флажками	1 мин	Темп средний
2. И.п – ноги на ширине ступни, флажки в руках. 1 - Поднять руки вверх, помахать флажками, 2 - вернуться в и.п.	5 раз	Спина прямая
3. И.п - ноги на ширине ступни, флажки в руках у плеч. 1 - Присесть, вынести флажки вперед. 2 - вернуться в и.п.	4 раза	Следить за осанкой
4.. И.п. – сидя ноги врозь, флажки в согнутых руках у плеч. 1 – наклониться вперед, коснуться пола флажками, 2 - вернуться в и.п.	5 раз	Следить за осанкой
5. И.п. – стойка на коленях, флажки	4 раза	Следить за осанкой

внизу. 1 – поднять флажки, помахать ими, 2 – и.п. 6 Игра «Поймай комара» прыжки на двух ногах с хлопком над головой.	2 – 3 раза	Темп средний
---	------------	--------------

Комплекс лечебной гимнастики для детей 3-4 лет №18

Содержание упражнения	Дозировка, темп	Методические рекомендации
1. Ходьба и бег вокруг кубиков. Упражнения с кубиками.	1 мин	Темп средний
2. И.П. – ноги на ширине ступни, кубики в руках внизу. 1 – поднять кубики через стороны вверх, стукнуть ими друг о друга. 2 – И.П.	5 раз	Спина прямая
3. И.П.- ноги на ширине ступни, кубики за спиной. 1 – присесть, положить кубики на пол. 2 – встать, руки за спину. 3 – присесть, взять кубики. 4 – И.П.	4 раза	Следить за осанкой
4. И.П. – стойка на коленях, кубики у плеч. 1 – наклониться, положить кубики дальше. 2 – И.П. 3 – 4 наклониться, взять кубики.	3 раза	Руки прямые
5. И.П.- ноги слегка расставлены, кубики на полу Прыжки на двух ногах, вокруг кубиков, в чередовании с ходьбой.	2 – 3 раза	Следить за осанкой
6. Ходьба в обход площадки. По сигналу ходьба, руки вверх.	2 раза. 30 сек.	Темп средний Следить за осанкой.

Комплекс лечебной гимнастики для детей 3-4 лет №19

Содержание упражнения	Дозировка, темп	Методические рекомендации
1. Ходьба в колонне в обход площадки. На сигнал «воробушки», бег врассыпную.	3 раза	Помахивая руками, как крылышками. Темп средний
Упражнения с большим мячом.		
2. И.П. – ноги на ширине ступни, руки с мячом внизу. 1 – руки вверх, потянуться. 2 – И.П.	5 раз	Спина прямая
3. И.П.- сидя ноги врозь, руки с мячом у груди. 1 – наклон, достать мячом пол. 2 – И.П.	5 раз	Следить за осанкой
4. И.П. – лёжа на спине, мяч в руках над головой. 1 – сгруппироваться. 2 – И.П.	4 раза	Коснуться мячом колен.
5. И.П. – ноги слегка расставлены, мяч на полу. Прыжки вокруг мяча вправо – влево	2 - 3 раза 2 – 3 раза	Темп средний Следить за осанкой
6. Игра «Угадай, кто позвал»»		

Комплекс лечебной гимнастики для детей 3-4 лет №20

Содержание упражнения	Дозировка, темп	Методические рекомендации
1. Ходьба и бег в колонне по одному	1 мин.	Темп средний
2. И.п – стоя ноги на ширине ступни, руки вдоль туловища. 1 – руки в стороны. 2 - и.п.	5 раз	Спина прямая
3.И.п – стоя ноги на ширине ступни, руки на пояс. 1 – присесть, руки вперед. 2 -вернуться в и.п.	4 раза	Следить за осанкой
4.И.п – стоя на коленях, руки на пояс. 1 – наклон вправо. 2 - вернуться в и.п. 3 – 4 то же влево.	4 раз	Следить за осанкой
5. И.П. – сидя на полу, ноги прямые, руки в упоре сзади. 1 – согнуть колени, подтянуть к себе. 2 - и.п.	5 раз	Сгруппироваться
6. Прыжки «Лягушки», на двух ногах.	2 – 3 раза	Темп средний
7.Игра «Найди лягушонка»	2 – 3 раза	Следить за осанкой

ФЕВРАЛЬ

Комплекс лечебной гимнастики для детей 3-4 лет №21

Содержание упражнения	Дозировка, темп	Методические рекомендации
1.Ходьба и бег в колонне по одному; ходьба и бег враспынную.	1 мин.	Темп средний
Упражнения с мячом 2 И. п. — ноги на ширине ступни, мяч в обеих руках внизу. Поднять мяч вверх, руки прямые, опустить мяч, вернуться в исходное положение.	5 раз	Спина прямая
3. И. п. — нога на ширине ступни, мяч в согнутых руках у груди. Присесть руки вперед, выпрямиться, вернуться в исходное положение.	4 раза	Следить за осанкой
4. И. п. — сидя ноги врозь, мяч в согнутых руках у груди. Наклониться вперед, коснуться мячом пола между ног выпрямиться, вернуться в исходное положение.	4 раз	(подальше от себя), Руки прямые
5 И. п. — ноги слегка расставлены, руки произвольно, на поясе. Прыжки вокруг мяча в обе стороны, с небольшой паузой.	2 – 3раза	Следить за осанкой
6. Игра «Воробышки и кот»	2 – 3 раза	Темп средний
7.Игра «Найдем воробышка».	2 – 3 раза	Следить за осанкой

Комплекс лечебной гимнастики для детей 3-4 лет №22

Содержание упражнения	Дозировка, темп	Методические рекомендации
1.Ходьба в колонне по одному, на сигнал дети останавливаются и прыгают на двух ногах. Упражнения в	1 мин.	Темп средний

<p>ходьбе и беге чередуются.</p> <p>Упражнения без предметов</p> <p>2.И. п. — ноги на ширине ступни, руки перед грудью согнуты в локтях, пальцы сжаты в кулаки. Круговые движения рук перед грудью, одна рука вращается вокруг другой.</p> <p>3.И. п. — ноги слегка расставлены, руки за спиной. Присесть обхватить руками колени, подняться, убрать руки за спину, вернуться в исходное положение.</p> <p>4.И. п. — сидя ноги врозь, руки на поясе. Наклониться, коснуться руками носков ног, выпрямиться, вернуться в положение.</p> <p>5.И. п. — сидя ноги прямые, руки в упоре сзади. Поднять правую (левую) ногу, опустить, вернуться в исходное положение.</p> <p>6.Игровое упражнение «Поймай снежинку!» Дети подпрыгивают на двух ногах, ловят снежинки</p> <p>7.Ходьба в колонне по одному</p>	<p>5 раз</p> <p>4 раза</p> <p>4 раз</p> <p>4 раза</p> <p>2 – 3 раза</p> <p>2 – 3 раза</p>	<p>Спина прямая</p> <p>Следить за осанкой</p> <p>Колени не сгибать</p> <p>Следить за осанкой</p> <p>Темп средний (хлопки в ладоши над головой)</p> <p>Следить за осанкой</p>
--	---	--

Комплекс лечебной гимнастики для детей 3-4 лет №23

Содержание упражнения	Дозировка, темп	Методические рекомендации
<p>1. Ходьба, бег в колонне по одному; ходьба и бег врассыпную.</p> <p>Упражнения с погремушками</p> <p>2.И. п. — ноги на ширине ступни, погремушки внизу. Поднять погремушки через стороны вверх, позвонить, опустить погремушки через стороны вниз, вернуться в исходное положение.</p> <p>3.И. п. - ноги на ширине ступни, погремушки у плеч. Присесть, вынести погремушки вперед, позвонить, выпрямиться, вернуться в исходное положение.</p> <p>4.И. п. — сидя ноги врозь, погремушки в обеих руках у плеч. Наклониться вперед, положить погремушки на пол, выпрямиться, убрать руки за спину; наклониться, взять погремушки, вернуться в исходное положение.</p> <p>5.И. п. — стоя ноги слегка расставлены, погремушки у плеч. Прыжки на двух ногах, с поворотом вокруг своей оси вправо (влево)</p>	<p>1 мин.</p> <p>5 раз</p> <p>4 раза</p> <p>4 раз</p> <p>2 – 3 раза</p> <p>2 – 3 раза</p>	<p>Темп средний</p> <p>Спина прямая</p> <p>Следить за осанкой</p> <p>Ноги не сгибать</p> <p>Следить за осанкой</p> <p>Темп средний</p>

6.Игровое упражнение «Найди свой цвет»	30 сек	Следить за осанкой
7.Ходьба в колонне по одному		

Комплекс лечебной гимнастики для детей 3-4 лет №24

Содержание упражнения	Дозировка, темп	Методические рекомендации
1. Игровое упражнение «Пузырь».	2 – 3 раза.	Темп средний
Упражнения без предметов		
2.И. п, - ноги слегка расставлены, руки внизу. Поднимаясь на носки, поднять руки вверх, потянуться, вернуться в исходное положение.	5 раз	Спина прямая
3.И. п. — ноги на ширине плеч, руки на поясе. Поворот туловища вправо (влево), вернуться в исходное положение.	4 раза	Следить за осанкой
4.И. п. — ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. Наклониться вперед, хлопнуть в ладоши перед собой, выпрямиться, вернуться в исходное положение.	4 раз	Следить за осанкой
5.Игровое упражнение «Пчелки». Бег врассыпную, подняв руки в стороны и покачивая ими.	2 – 3 раза	Темп средний. Протяжно произносить «Жу-жу-жу»
6.Ходьба в колонне по одному.	30 сек	Следить за осанкой

МАРТ

Комплекс лечебной гимнастики для детей 3-4 лет №25

Содержание упражнения	Дозировка, темп	Методические рекомендации

1. Игровое упражнение «Поймай комара».	2 – 3 раза.	Темп средний
Упражнения с кубиками		
2.И. п. — ноги на ширине ступни, кубики в обеих руках внизу. Поднять кубики через стороны вверх, коснуться ими друг друга опустить кубики, вернуться в исходное положение.	5 раз	Спина прямая
3. И. п. — ноги на ширине ступни, кубики у плеч. Присесть, кубики вынести вперед; встать, выпрямиться, вернуться в исходное положение.	4 раза	Следить за осанкой
4.И. п. — стойка на коленях, кубики в руках у плеч. Повернуться вправо (влево), положить кубик у носков ног, выпрямиться, руки на пояс. Повернуться вправо (влево), взять кубик, вернуться в исходное положение.	4 раз	Спина прямая
5.И. п. — лежа на спине, ноги прямые, кубики в руках над головой. Согнуть ноги в коленях, коснуться кубиками колен, вернуться в исходное положение.	4 раза	Следить за осанкой
6.И. п. — ноги слегка расставлены, кубики на полу. Прыжки на двух ногах вокруг кубиков в обе стороны.	2 – 3 раза	Темп средний
7.Ходьба в колонне по одному.	30 сек	Следить за осанкой

Комплекс лечебной гимнастики для детей 3-4 лет №26

Содержание упражнения	Дозировка, темп	Методические рекомендации
1.Ходьба и бег враспынную.	1 мин.	Темп средний
Упражнения без предметов		
2.И. п. — ноги на ширине ступни, руки вдоль туловища. Поднять руки вверх через стороны, хлопнуть в ладоши; опустить руки через стороны вниз, вернуться в исходное положение.	5 раз	Спина прямая
3. И. п. - ноги на ширине ступни, руки на поясе. Присесть, хлопнуть в ладоши перед собой; подняться, вернуться в исходное положение.	4 раза	Следить за осанкой
4.И. п. — стойка на коленях, руки на поясе. Наклониться вправо (влево), выпрямиться, вернуться в исходное положение.	4 раз	Спина прямая
5.И. п. — лежа на животе, руки согнуты в локтях перед собой, очередное сгибание ног.	2 – 3 раза	Следить за осанкой
6.И. п. — ноги слегка расставлены, руки на поясе. Прыжки на двух ногах с	2 – 3 раза	Темп средний

поворотом вокруг своей оси (в обе стороны). 7.Игра «По ровненькой дорожке».	2 – 3 раза	Следить за осанкой
--	------------	--------------------

Комплекс лечебной гимнастики для детей 3-4 лет №27

Содержание упражнения	Дозировка, темп	Методические рекомендации
1.Ходьба в колонне по одному, на сигнал: «Петушки!» ходьба, поднимая высоко колени, руки на поясе, бег. Упражнения с большим мячом	1 мин.	Темп средний
2.И. п. — ноги на ширине ступни, мяч в обеих руках внизу. Поднять мяч вверх, посмотреть на него, опустить вниз, вернуться в исходное положение.	5 раз	Спина прямая
3.И. п. — ноги на ширине плеч, мяч в обеих руках к груди, Наклониться, коснуться мячом пола: выпрямиться, вернуться в исходное положение.	4 раза	Следить за осанкой
4.И. п. — ноги на ширине ступни, мяч в обеих руках внизу. Присесть, вынести мяч вперед; встать, вернуться в исходное положение	4 раз	Руки прямые
5.И. п. — сидя на пятках, мяч на полу перед собой. Прокатывание мяча вокруг себя вправо и влево, помогая руками.	2 – 3 раза	Следить за осанкой
6.И. п. — ноги слегка расставлены, мяч на полу. Прыжки вокруг мяча в обе стороны.	2 – 3 раза 2 – 3 раза	Темп средний Следить за осанкой
7.Игровое задание «Найди свой домик»		

Комплекс лечебной гимнастики для детей 3-4 лет №28

Содержание упражнения	Дозировка, темп	Методические рекомендации
1.Ходьба и бег по кругу. Упражнения с кольцом (кольцеброс)	1 мин.	Темп средний
2.И. п. — ноги на ширине ступни, кольцо в правой руке. Поднять кольцо вверх, переложить в левую руку, опустить через стороны.	4 раза	Спина прямая
3.И. п. — ноги на ширине ступни, кольцо в обеих руках у груди; Присесть, вынести кольцо вперед, руки прямые, вернуться в исходное положение.	4 раза	Следить за осанкой
4.И. п. — стойка на коленях, кольцо у носка правой (левой) ноги; повернуться, взять кольцо, вернуться в исходное положение).	3 раза в каждую сторону	Темп средний
5.И. п. — ноги слегка расставлены, руки на поясе, кольцо на полу. Прыжки на двух ногах вокруг кольца в обе	2 – 3 раза	Темп средний
	2 – 3 раза	Следить за осанкой

стороны. 6.Игровое задание «Найдем цыпленка».		
--	--	--

АПРЕЛЬ

Комплекс лечебной гимнастики для детей 3-4 лет №29

Содержание упражнения	Дозировка, темп	Методические рекомендации
1.Ходьба и бег между предметами змейкой. Ходьба и бег врассыпную. Упражнения без предметов	1 мин.	Темп средний
2.И. п. — ноги на ширине ступни, руки вдоль туловища. Поднять руки к плечам, сгибая в локтях; опустить руки, вернуться в исходное положение.	4 раза	Спина прямая
3.И. п. — ноги слегка расставлены, руки за спиной. Присесть, вынести руки вперед; встать, руки убрать за спину, вернуться в исходное положение.	4 раза	Следить за осанкой
4.И. п. — стойка ноги на ширине плеч, руки на пояс. Наклониться вправо (влево), выпрямиться, вернуться в исходное положение.	3 раза в каждую сторону	Следить за осанкой
5.И. п. — ноги слегка расставлены, руки на поясе. Прыжки на двух ногах в чередовании с ходьбой.	2 – 3 раза	Темп средний
6.Игра «Найди свой цвет».	2 – 3 раза	Следить за осанкой

Комплекс лечебной гимнастики для детей 3-4 лет №30

Содержание упражнения	Дозировка, темп	Методические рекомендации
1.Ходьба и бег. Упражнения на гимнастической скамейке с кубиками	1 мин.	Темп средний
2.И. п. — сидя верхом на скамейке, ноги согнуты в коленях кубики у плеч. Наклониться вправо (влево), положить кубики на пол сбоку, выпрямиться; наклониться вправо (влево), взять кубик, вернуться в исходное положение.	4 раза	Спина прямая
3.И. п. — сидя верхом на скамейке, ноги согнуты в коленях, кубики внизу. Встать, поднять кубики в стороны, опустить кубики вернуться в исходное положение.	4 раза	Следить за осанкой
4.И. п. — сидя верхом на скамейке, ноги согнуты в коленях, кубики перед собой, хват рук с боков скамейки. Поднять прямые ноги вперед, опустить.	4 раза	Следить за осанкой
5.И. п. — стоя боком к скамейке, ноги слегка расставлены, кубики в обеих	2 – 3 раза	Темп средний

руках внизу. Прыжки на двух ногах вдоль скамейки в чередовании с ходьбой. 6.Игра «Поезд».	2 – 3 раза	Следить за осанкой
--	------------	--------------------

Комплекс лечебной гимнастики для детей 3-4 лет №31

Содержание упражнения	Дозировка, темп	Методические рекомендации
1.Ходьба в колонне по одному. На сигнал «Лошадки!» ходьба, высоко поднимая колени, руки на поясе; на сигнал «Лягушки!» — присесть. Ходьба и бег врассыпную. Упражнения без предметов	1 мин.	Темп средний
2.И. п. — ноги на ширине ступни, руки опущены. Поднять руки через стороны вверх, хлопнуть в ладоши; опустить руки вернуться в исходное положение.	4 раза	Спина прямая
3.И. п. — стойка на коленях, руки на поясе. Наклониться вправо (влево), вернуться в исходное положение.	4 раза	Следить за осанкой
4.И. п. — сидя ноги прямые, руки в упоре сзади. Подтянуть ноги к себе, согнув в коленях, вернуться в исходное положение	4 раза	Следить за осанкой
5..И. п. — лежа на животе, руки согнуты перед собой. Попеременное сгибание и разгибание ног.	2 – 3 раза	Темп средний
6.Игровое задание «Поймай комара» (прыжки на двух ногах)	2 – 3 раза	Следить за осанкой

Комплекс лечебной гимнастики для детей 3-4 лет №32

Содержание упражнения	Дозировка, темп	Методические рекомендации
1.Игра «Мы топаем ногами». Мы топаем ногами, Мы хлопаем руками, Киваем головой. Мы руки поднимаем, Мы руки опускаем, Мы руки подаем. И бегаем кругом, И бегаем кругом. Упражнения с кубиками	2 – 3 раза	Дети стоят по кругу на таком расстоянии, чтобы не мешать друг другу (на расстоянии вытянутых в стороны рук). Дети соединяют руки, образуя круг, и бегут по кругу. На сигнал «Стой!» останавливаются. Темп умеренный.
2.И. п. — ноги на ширине ступни, кубики в обеих руках Поднять кубики через стороны вверх, ударить ими друг о друга сказать: «Тук-тук», опустить руки, вернуться в исходное положение.	4 раза	Спина прямая
3.И. п. — ноги на ширине плеч, кубики в обеих руках внизу. Наклониться, поставить кубики у носков ног,		

выпрямиться, убрать руки за спину; наклониться, взять кубики, вернуться в исходное положение.	4 раза	Следить за осанкой
4.И. п. — лежа на спине, кубики в обеих руках за головой. Согнуть колени, коснуться колен кубиками, вернуться в исходное положение.	4 раза	Следить за осанкой
5.И. п. — ноги слегка расставлены, руки на поясе, кубики на полу. Прыжки на двух ногах вокруг кубиков в обе стороны.	2 – 3 раза	Темп средний
6.Ходьба в колонне по одному	30 сек	Следить за осанкой

МАЙ

Комплекс лечебной гимнастики для детей 3-4 лет №33

Содержание упражнения	Дозировка, темп	Методические рекомендации
1.Игра «Пузырь».	2 – 3 раза	Темп средний
Упражнения с платочком		
2.И. п. — ноги на ширине ступни, платочек в обеих руках у груди. Выпрямить руки вперед — показать платочек, вернуться в исходное положение.	5 раз	Спина прямая
3.И. п. — ноги на ширине ступни, платочек внизу. Присесть вынести платочек вперед; встать, выпрямиться, вернуться в исходное положение.	4 раза	Следить за осанкой
4.И. п. — ноги на ширине плеч, платочек в правой руке. Поворот вправо, помахать платочком, вернуться в исходное положение. Переложить платочек в левую руку. То же влево.	4 раза	Следить за осанкой
5.И. п. — ноги слегка расставлены, платочек в правой руке. Прыжки на двух ногах на месте, помахая платочком над головой, в чередовании с небольшой паузой.	2 – 3 раза	Темп средний
6.Игра «Угадай, кто кричит»	2 – 3 раза	Следить за осанкой (петушок, воробушек, лягушка)

Комплекс лечебной гимнастики для детей 3-4 лет №34

Содержание упражнения	Дозировка, темп	Методические рекомендации
1.Ходьба в колонне по одному, бег высоко поднимая колени, как лошадки.	1 мин.	Ходьба и бег чередуются. Темп средний
Упражнения с флажками		
2.И. п. — ноги на ширине ступни, флажки в обеих руках внизу. Поднять через стороны флажки вверх, скрестить; опустить флажки вниз, вернуться в исходное положение.	4 раза	Спина прямая

3.И. п. — ноги на ширине плеч, флажки у плеч. Наклониться, помахать флажками перед собой, выпрямиться, вернуться в исходное положение.	4 раза	Следить за осанкой
4.И. п. — ноги на ширине плеч, флажки у груди. Поворот вправо (влево), отвести флажок в сторону, вернуться в исходное положение.	4 раза	Руки прямые
5.И. п. — ноги слегка расставлены, флажки лежат на полу. Прыжки на двух ногах в чередовании с ходьбой.	2 – 3 раза	Темп средний (перед флажками)
6.Игра «Кошка и мышки»	2 – 3 раза	Следить за осанкой (кошка ловит мышек).

Комплекс лечебной гимнастики для детей 3-4 лет №35

Содержание упражнения	Дозировка, темп	Методические рекомендации
1.Ходьба в рассыпную по всей площадке. На сигнал «бабочки», бег в рассыпную.	3 раза	Помахивая руками, как крылышками.
2. И.П. – ноги на ширине ступни, руки вдоль туловища. 1 – махи обеими руками вперёд - назад. 2 – И.П.	4 раза	Средний темп.
3. И.П.- ноги на ширине ступни, руки на пояс. 1 – присесть, обхватить колени руками. 2 – И.П.	5 раз	Максимально сгруппироваться
4. И.П. – сидя ноги врозь, руки за спиной.	4 раза	Наклон ниже, колени не сгибать
1 – наклон вперёд, коснуться пальцами рук носков ног. 2 – И.П.	3 - 4 раза	Темп средний
5. И.П.- лёжа на спине, руки вдоль туловища. 1 – Попеременное сгибание и разгибание ног и рук – «жучки», на счёт 1 – 4.	2 раза.	Найти спрятанную игрушку.
6.Игра «Найди цыплёнка».		

Комплекс лечебной гимнастики для детей 3-4 лет №36

Содержание упражнения	Дозировка, темп	Методические рекомендации
1.Игра малой подвижности «Тишина» (ходьба) Ходьба в обход площадки, по кругу. Говорят слова: Тишина у пруда, Не колышется вода. Не шумите, камыши, Засыпайте, малыши. Упражнения с погремушками.	2 – 3 раза	Дети приседают, «засыпают». Инструктор говорит: «ква – ква – ква», дети просыпаются.
2. И.П. – ноги слегка расставлены, погремушки в руках внизу. 1 – вынести руки вперёд, погорметь погремушками. 2 – И.П.	раз	Следить за осанкой
3. И.П.- ноги на ширине плеч, погремушки за спиной. 1 –	4 раза	

<p>наклониться вперёд, коснуться погремушками колен 2 – И.П. 4. И.П. – ноги на ширине ступни, погремушки за спиной. 1 – присесть, положить погремушки на пол. 2 – встать, руки за спину. 3 – присесть, взять погремушки. 4 – И.П. 5. И.П.- ноги слегка расставлены, погремушки в руках у плеч. Прыжки на двух ногах, в чередовании с ходьбой. 6. Игра «Найдём лягушонка!»</p>	<p>3 раза</p> <p>2 – 3 раза</p> <p>2 раза.</p>	<p>Колени не сгибать</p> <p>Следить за осанкой</p> <p>Темп средний</p> <p>Найти спрятанную игрушку.</p>
--	--	---

Специальные упражнения при плоскостопии:

Специальные упражнения в исходном положении лежа

- Руки за голову, отведение и приведение ноги, пятка пола не касается, носок на себя, стопа удерживается вертикально. Повторить 4—6 раз каждой ногой, темп медленный, средняя амплитуда движения.
- «Строим два моста — большой и маленький» — согнуть правую ногу и пальцы стопы, поставить на пол с опорой на пятку и пальцы. Средний отдел стопы не касается пола. Вернуться в и. п., то же другой ногой, Повторить 4—6 раз каждой ногой, темп средний, дыхание произвольное.
- «Ловись, рыбка» или «Ловим рыбку на удочку» («велосипед" в обратную сторону) — руки вдоль туловища, правый носок на себя, согнуть правую ногу в тазобедренном суставе, затем в коленном и вернуться в и. п., то же левой ногой. Повторить по 4 раза, темп средний, полная амплитуда движения.
- «Маятник часов» — стопы касаются стены или стоп партнера, одновременные повороты стоп вправо-влево. Повторить 6—8 раз, темп средний. Стопы держать строго вертикально.
- «Танец жука, лежащего на спине» — ноги согнуты в коленных и тазобедренных суставах, руки согнуты в локтях. Попеременное сгибание и разгибание кистей и стоп с произношением звука «ж-ж-ж». Повторить 3—4 раза, темп средний. Звуки произносить на выдохе.
- «Паровоз» — лежа на боку. Сгибание и разгибание ноги, носок на себя. Повторить 6— 8 раз на каждом боку, ускоряя и замедляя темп.
- «Чей шарик больше?» — лежа на правом боку, правая нога согнута, левая прямая. Не отрывая пятки от пола, рисовать круг в одну, затем в другую сторону только передним отделом стопы. Повторить по 8 раз каждой ногой, темп средний.
- «Строим норку» — лежа на животе, пальцы под подбородок, стопы стоят на носках, минимально сгибая колени, отгребать пальцами песок назад. Повторить 8 раз, темп средний.
- «Я на солнышке лежу» — лежа на животе, ноги согнуты в коленях, руки под подбородком, попеременно сгибать и разгибать стопы. Повторить 8—10 раз, темп средний.
- «Веселые качели» — то же двумя ногами одновременно. Повторить 10 раз, темп медленный.
- «Хвост самолета» — лежа на животе, руки под подбородком, согнуть ноги, колени в стороны, стопы соединить подошвами друг к другу. Вернуться в и. п. Повторить 6—8 раз, темп средний.

Специальные упражнения с мячом среднего диаметра — обычным или массажным {постепенно от занятия к занятию диаметр мяча уменьшается)

- «Шагающий на мяче» — лежа на спине с опорой на предплечья, стопы на мяче, попеременное перекачивание мяча стопами вперед и назад. Повторить 6 раз, темп медленный.
- Удерживая мяч в голеностопных суставах, приподнять ноги, согнуть и поставить на пол. Затем поднять, выпрямить и вернуться в и. п. Повторить 8 раз в среднем темпе.
- Сжать мяч в голеностопных суставах, перекачаты мяча через ногу вправо и влево. Повторить 6—8 раз в каждую сторону, темп медленный.
- Отбивать подвешенный на веревке мяч. Повторить 10—12 раз каждой ногой.
- Ноги согнуты, стоят на мяче. Надавливая на мяч, выполнять круговые вращения в правую и левую сторону. Повторить 4—6 раз в каждом направлении. Все время удерживать стопы на мяче.
- «Башня из кубиков» — ноги прямые, мяч в голеностопных суставах. Поставить правую ногу на мяч, носок на себя, на нее поставить левую ногу и спокойно вернуться в и. п. Повторить 6 раз, темп средний.

Специальные упражнения, выполняемые в исходном положении сидя на полу, руки в упоре сзади

- Носки на себя, согнуть ноги, поставить стопы только на пятки. Носки не касаются пола. Вначале выполнять попеременно, затем одновременно. Повторить 8—10 раз, темп средний.
- Платочки лежат на уровне коленей. Согнуть правую ногу и взять платочек у левого колена, вернуться в и. п., то же левой ногой. Повторить 8 раз каждой ногой, темп средний.
- Ноги согнуты, стоят на полу. «Малая гусеница» — сгибая пальцы, плавно подтягивать пятку, передний и задний отделы стопы от пола не отрывать. Выполнять движение вперед и назад. Повторить 6—8 раз в медленном темпе.
- «Большая гусеница» — максимально согнуть стопы, носки на себя, перекачаться на носки и подтянуть пятки. Повторить 8 раз, темп медленный.
- Ноги прямые на ширине плеч, стопы вертикально, соединить большие пальцы, развести в стороны, мизинцем коснуться пола. Повторить 3—4 раза.
- Пальцы стоп широко расставить и сжать. Повторить 10—12 раз, темп средний. То же, но удерживать согнутые пальцы на 6 счетов. Методист проверяет степень работы всех пальцев. Повторить 4—6 раз, темп медленный.
- Руки на пояс. Перед ребенком большой лоскут ткани, собрать пальцами стоп ткань под средний отдел стопы и затем, отталкивая ткань, вернуть ее в и. п. Повторить 4 раза, темп средний.
- Стопы вертикально, пятка на полу, ротационные движения передним отделом стопы. Повторить 8 раз, темп средний.
- «Кто сильнее?» — взять пальцами стоп шарф (свои гольфы, носки), поднять ноги и тянуть шарф в разные стороны. Повторить 3—4 раза, темп средний.
- Упражнение с сопротивлением: правая стопа вертикально, левая нога давит на плюсневые кости, стараясь разогнуть правую ногу. Осуществлять усилие на 4 счета, затем смена положения ног. Повторить 4—6 раз каждой ногой, темп медленный.
- Пальцами одной ноги захватить карандаш и нарисовать на полу геометрическую фигуру (треугольник, круг, квадрат и т. п.). Затем то же другой ногой. Повторить 4 раза, темп средний.
- Шарф перед стопами ребенка, другой конец у методиста, ребенок захватывает пальцами шарф и тянет к себе. Пятки пола не касаются. Повторить 6—8 раз, темп средний.

Специальные упражнения в исходном положении сидя на стуле

- Руки на пояс, перекачаты с пятки на носок. Большая амплитуда. Повторить 10 раз, темп средний.
- Одна нога выпрямлена вперед, другая под стулом, смена положения ног. Повторить 4—6 раз, темп средний.

- Стопы стоят на полу, развести пятки в стороны, вернуться в и. п. Повторить 4—6 раз, темп средний.
- Стопы вместе, руки на наружной стороне коленей, стремиться поставить стопы на наружный свод, руками оказывать незначительное сопротивление. Повторить 6 раз, темп медленный.
- Имитация подгребания песка пальцами, пятки стоят на полу. Движение выполняют все пять пальцев. Повторить 10—12 раз каждой ногой, темп средний.
- То же, отгребание песка.
- Массажный мяч между стопами, с надавливанием выполнять массаж данной области. Повторить 10—12 раз, темп медленный.
- То же, одна нога на мяче, выполнять круговые движения стопой, массируя ее, затем смена положения ног. При движении стопа надавливает на мяч. Повторить 10—12 раз каждой ногой, темп медленный.
- «Карусель» — методист держит в руках один конец веревки, перед каждым ребенком другой конец веревки. Ребенок пальцами стопы поднимает веревку и начинает наматывать ее на передний отдел стопы. Повторить каждой ногой по 6—8 раз в каждую сторону, темп медленный.
- Стопы «склеены» вместе внутренним сводом, поднимать и опускать пятки. Повторить 12 раз, темп средний.
- Педальирование на тренажере с усилием (заданная нагрузка) 2—3 мин.
- Попеременное собирание карандашей и перенос их в обруч, 8—12 карандашей каждой ногой.
- Массаж стоп на маленькой массажной роликовой дорожке. По мнению М. Вайглюффера (1996), массажные ролики, воздействующие на стопу друг за другом, вызывают нефизиологические раздражения, воздействия на рефлекторные зоны в разных местах протекают слишком быстро, одно за другим, человек не успевает отреагировать, возникают нервные раздражения. Поэтому при использовании массажных роликовых дорожек необходимо соблюдать следующее правило: движения должны быть ритмичными, медленными, с давлением и чередоваться с паузами отдыха.
- Поднять платочек одной ногой повыше, помахать им, подбросить и отпустить, затем другой ногой. Повторить 4—6 раз каждой ногой.
- Перекаты гимнастической палки, кисти на коленях, надавливают, усиливая воздействие. Повторить 10—12 раз.
- Поднимать за веревку груз и удерживать его, пока он не коснется пола. Вес груза 200—300 г, длина веревки 25—30 см. При выполнении упражнения высота груза над полом 5—7 см. Повторить 1—2 раза каждой ногой.

Специальные упражнения в исходном положении стоя и в ходьбе

- Стоя, руки на пояс, перекаты с пятки на носок.
- «Боковая прогулка» подняться на носки, пятки опустить вправо, перекатиться на пятки, поднять носки, опустить их вправо и т. д. Идти в одну, затем в другую сторону. Пальцы и пятки поднимать как можно выше, туловище держать прямо.
- Приседание, руки вперед, нагрузка на передний отдел стопы. Повторить 6—8 раз.
- Ходьба приставными шагами по гимнастической палке. Палка под средним отделом стопы.
- Ходьба в «сухом бассейне».
- Лазанье по гимнастической стенке.
- Ходьба пружинящим «гусиным» шагом.
- Мяч в голеностопных суставах, ходьба в медленном темпе, стараться не уронить мяч.
- Ходьба на носках, пятках, наружном своде стопы, «медвежьим» шагом.
- Ходьба по наклонной плоскости.
- Захватить пальцами платочки или карандаши и идти на пятках.

- Ходьба спиной вперед, с перекатом с носка на пятку, высоко поднимая передний отдел стопы.
Для укрепления мышечно-связочного аппарата голеностопного сустава и стопы рекомендуются: в естественных условиях
- ходьба в сосновом бору (корневая система расположена на поверхности); ходьба по гальке;
- ходьба по песку;
- терренкур или ходьба по горам, в зале, группе
- ходьба по ребристым доскам;
- ходьба в сухом бассейне» по массажным коврикам; ходьба по ортопедической дорожке; ходьба по наклонной плоскости
- Дети на занятиях лечебной гимнастикой занимаются босиком. Это оказывает не только оздоровительное, но и закаляющее воздействие.

Противопоказано!

Ходить на внутренней стороне стопы.

Соскоки, прыжки, бег, особенно по асфальту.

Выполнять упражнения при длительной статической нагрузке {и. п.— стоя}.

Кроме физических упражнений в лечении плоскостопия широко применяется массаж как классический, так и рефлекторных зон стопы.

Игры разной степени подвижности, закрепляющие коррекционное воздействие физических упражнений В. Л. Страковская (1994) предлагает следующие игры: «Ловкие ноги». Дети сидят на полу, руки в упоре сзади. Между широко расставленными ногами палка. Справа у палки носовой платок. Необходимо взять его пальцами правой ноги и перенести к левой, не задев палки и не уронив платка. Правая нога возвращается в и. п. Затем то же самое выполнить левой ногой. Повторить 2—4 раза, последние 2 раза переносить обе ноги с платком вправо и влево. Выигрывает тот, кто не задел платком палки и не уронил платок. При выполнении упражнения ребенок приговаривает:

Я платок возьму ногой,

И несую, несую, не сплую.

Поднесу его к другой,

Палку я не зацеплю.

«Великан и другие». Игровые упражнения проводятся в общем комплексе лечебной гимнастики. Победителями являются те дети, которые, не сбиваясь, наиболее четко и красиво выполняют упражнения. Обязательно необходимо отметить детей, наиболее правильно выполнивших игровые упражнения.

1. «Великан» — ходьба на носках, поднимаясь как можно выше, 5—7 мин. Стопа в манжете с вкладышем для поддержания поперечного свода
2. «Карлик» — ходьба на согнутых ногах 4—5 мин.
3. «Маленький — большой» — по команде как можно ниже присесть, а затем быстро выпрямиться. Повторить 10—12 раз.
4. «Лошадь» — двигаться по кругу, подражая ходу лошади, высоко поднимая колени: шагом, рысью. Затем поднимают язык вверх и 5 раз звонко щелкают им.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 360759633439360235315265728116943077456903154173

Владелец Качур Наталья Викторовна

Действителен с 20.03.2023 по 19.03.2024