

муниципальное казенное дошкольное образовательное учреждение города Новосибирска  
«Детский сад № 7 комбинированного вида» (МКДОУ д/с № 7)

630001 г. Новосибирск ул. Холодильная 25, тел. 225-97-18

Принята  
Педагогическим Советом  
МКДОУ д/с № 7  
Протокол № 1 от «17» 08 2020 г.



Утверждена  
Заведующий МКДОУ д/с № 7  
Т.К. Санина  
Приказ № 103 от «17» 08 2020 г.



Утверждена  
Заведующий МКДОУ д/с № 7  
Т.К. Санина  
Приказ № 103 от «17» 08 2020 г.

Программа  
Физкультурно-оздоровительной направленности для детей 4 -7 лет  
«Крепышок»  
(Часть Основной образовательной программы МКДОУ д/с №7,  
формируемая участниками образовательных отношений  
по образовательной области «Физическое развитие»)

Автор:  
**Сафронова Е.В.**,  
инструктор по физической культуре

Новосибирск

# Содержание

<b>I. Целевой раздел</b>	
1.1. Пояснительная записка.....	3
1.2. Принципы реализации Программы.....	4
1.3. Цель и задачи Программы.....	4
1.4. Планируемые результаты реализации Программы.....	5
1.5. Оценка эффективности Программы.....	6
1.6. Формы подведения итогов реализации Программы.....	6
<b>II. Содержательный раздел</b>	
2.1. Описание образовательной деятельности.....	7
2.2. Структура занятий.....	7
2.3. Вариативные формы, способы и методы, используемые в Программе..	9
2.4. Учебно-тематический план реализации Программы.....	10
2.5. Использование образовательных технологий и методов в развитии мотивации и способностей детей.....	12
<b>III. Организационный раздел</b>	
3.1. Методические материалы и средства обучения и воспитания.....	13
3.2. Место и время Программы в образовательном процессе.....	15
3.3. Традиционные события, праздники.....	15
3.4. Особенности организации развивающей предметно-пространственной среды.....	15
3.5. Создание условий для информатизации и цифровизации образовательного процесса.....	16
3.6. Дорожная карта реализации Программы.....	17
Список литературы.....	20

## **I. Целевой раздел**

### **1.1. Пояснительная записка**

Вырастить здоровых, красиво сложенных детей — непростая задача. С каждым годом медицинские работники выявляют все больше детей с плоскостопием и нарушением развития опорно-двигательного аппарата. Причин, способствующих этому, много. Одной из них является сокращение двигательной активности детей из-за того, что основное внимание, как правило, уделяется «интеллектуальным» занятиям, следствием чего является снижение мышечного тонуса и общая слабость мышц, неспособных удерживать осанку в правильном положении.

Правильная осанка является одним из важных показателей здоровья. Именно она создает условия для нормального функционирования таких основных систем, как дыхательная, сердечно-сосудистая и другие. В частности, правильная осанка создает условия для нормального дыхания через нос, что способствует меньшему охлаждению верхних дыхательных путей и предупреждает респираторные заболевания.

Несомненно, данная работа ведется на занятиях по физическому воспитанию по Основной образовательной программе МКДОУ д/с №7 (далее ООП ДО). Но для части детей, имеющих слабый мышечный корсет, требуется больше времени и усилий для его правильного формирования.

С этой целью была создана Программа «**Крепышок**» входящая в ООП ДО МКДОУ д/с №7, в образовательной области «Физическое развитие», частью формируемой участниками образовательных отношений. Данная Программа направлена на развитие различных функций и систем организма детей 4-7 лет, профилактику нарушений осанки и плоскостопия, а так же формированию потребности в систематических занятиях физической культурой оздоровительной направленности.

Занятия ориентированы на детей, не имеющих противопоказаний к занятиям физкультурой, с учётом желания родителей.

## **1.2. Принципы реализации Программы**

### **1. Принцип сознательности и активности.**

Эффективность занятий возможна лишь при активном отношении ребенка к занятиям. Так как по настоящему активным ребенок может быть только в деятельности, которая направлена на удовлетворение осознаваемых им самим потребностей, то объяснение педагогом перспективы формирования правильной осанки и стопы под влиянием физических упражнений повышает интерес детей к занятиям.

### **2. Принцип наглядности.**

У дошкольников мышление конкретное, двигательный опыт мал. Поэтому при обучении физическим упражнениям нужно привлекать по возможности все анализаторы и применять разнообразные наглядные приемы: показ упражнений, использование наглядных пособий, имитации, зрительных, звуковых ориентиров и др.

### **3. Принцип систематичности.**

Предполагает учет постепенности, последовательности, регулярности занятий. Занятия физическими упражнениями начинаются с простых и легких, известных детям упражнений. По мере роста функциональных возможностей назначаются более сложные упражнения.

### **4. Принцип индивидуального подхода и доступности.**

Предусматривает учет возрастных и индивидуальных (возможностей) особенностей, тренированности детей.

## **1.3. Цель и задачи Программы**

**Цель программы:** содействовать гармоничному физическому развитию и укреплению здоровья, профилактике нарушений осанки и плоскостопия детей дошкольного возраста.

### **Задачи программы:**

1. Формирование правильной осанки и правильного развития свода стопы.

2. Укрепление мышц свода стопы, голеностопного сустава и способствовать рессорной функции стопы.
3. Усиление мышц туловища, т.е. создание плотного мышечного корсета.
4. Развитие сердечно-сосудистой и дыхательной системы организма.
5. Развитие физических качеств, двигательных умений и навыков.
6. Развитие равновесия и координационных способностей.
7. Формирование потребности использовать специальные физические упражнения для укрепления своих органов и систем.
8. Повышение эмоционального тонуса.
9. Формирование потребности к здоровому образу жизни

#### **1.4. Планируемые результаты освоения Программы**

Дети узнают:

- ✓ что опорно-двигательный аппарат служит опорой тела;
- ✓ названия и расположение основных частей скелета;
- ✓ правила по сохранению и укреплению здоровья;

Дети научатся проверять правильность своей осанки, походки, правильно стоять, сидеть, смогут правильно выполнить упражнения для формирования правильной осанки и укрепления свода стопы.

Предполагается, что освоение данной Программы поможет развитию организма ребенка, морфологическому и функциональному совершенствованию его отдельных органов и систем, создаст необходимые двигательный режим и научит детей использовать специальные физические упражнения для укрепления своих органов и систем.

Занятия по Программе будут содействовать укреплению физического и психического здоровья детей. Данные занятия повысят работоспособность детей, помогут созданию хорошего настроения, поспособствуют общению между детьми, уменьшат количество детей с отклонениями в состоянии здоровья.

### **1.5. Оценка эффективности Программы**

Эффективность реализации Программы определяется по результатам мониторинга (Приложение 5 и 6) проводимого два раза в год (октябрь, май), беседам и викторинам с детьми и родителями.

### **1.6. Формы подведения итогов реализации Программы**

Подведение итогов реализации Программы проводится:

- 1) на заключительном занятии в виде развлечения с викториной, с участием родителей;
- 2) в виде тестовых заданий два раза в год (октябрь, май) (Приложение 5 и 6)

## **II. Содержательный раздел**

### **2.1. Описание образовательной деятельности.**

Программа рассчитана на 1- 2-3 года, в зависимости от необходимости занятий ребёнка по данному направлению.

Продолжительность реализации Программы с октября по май, продолжительность занятия составляет 20 - 30 минут, 2 раза в неделю, всего - 32 занятия в год.

Программа реализуется в физкультурном зале детского сада.

### **2.2. Структура занятий**

Каждое занятие имеет свою оздоровительную направленность и включает в себя решение следующих задач:

1. Воспитание и закрепление навыка правильной осанки.
2. Упражнения и подвижные игры для профилактики плоскостопия и нарушений осанки.
3. Укрепление мышц спины и брюшного пресса.
4. Беседы познавательного характера.
5. Упражнения на релаксацию и дыхательные упражнения.

Для успешного решения оздоровительных задач важно постепенное нарастание трудностей. Сначала необходимо ребёнка заинтересовать, показать, объяснить, а затем закрепить двигательные упражнения.

Занятие по Программе имеет определенную структуру: начинается с подготовительной части, затем следует основная часть и в конце - заключительная.

Подготовительная часть по продолжительности занимает 5-10 минут и имеет собственные задачи:

Задачи биологического аспекта - подготовка организма детей к предстоящей работе (настрой центральной нервной системы, подготовка

опорно-двигательного аппарата к выполнению упражнений основной части занятия.)

Задачи педагогического аспекта - формирование у детей умение выполнять двигательные действия в разном темпе с разной амплитудой и степенью мышечного напряжения.

Для решения этих задач в подготовительную часть включают различные средства: беседы, строевые упражнения, разновидности передвижений, вольные упражнения с элементами на координацию движений, несложные общеразвивающие и корректирующие упражнения, соответствующие нарушениям осанки и плоскостопию, а также, создание уравновешенного мышечного корсета

Темп выполнения - медленный, умеренный и средний. Дозировка повторения упражнений - 6 - 8 повторений.

Основная часть занятия занимает 10 - 12 минут и содержит следующие задачи:

1. Формирование жизненно необходимых и специальных двигательных навыков.
2. Развитие волевых и физических качеств детей.

В основную часть входят упражнения из положения лежа на спине, на боку и на животе. Дозировка упражнений зависит от самочувствия, в среднем - 8 - 12 раз. Все упражнения обязательно исполняются в обе стороны. Выполняются упражнения, подвижные игры и игровые упражнения.

Заключительная часть занимает 2 - 3 минут. Основными ее задачами являются подготовка организма детей к предстоящей деятельности, подведение итогов данного занятия. В заключительной части занятия обычно используются упражнения на расслабление (релаксация), выполняемые в исходном положении лежа на спине, отвлекающие (на внимание, на координацию, спокойные игры, выполняемые с музыкальным сопровождением), дыхательные и специальные упражнения на ощущение правильной осанки, малоподвижные игры



### **2.3. Вариативные формы, способы и методы, используемые в Программе**

Ведущей формой организации детей является - подгрупповая (по 8-12 человек)

Возможно использование специальных индивидуальных заданий и упражнений. Допускается ограничение поставленных задач для детей, испытывающих затруднения. Дифференцированный подход поддерживает мотивацию к занятиям и способствует удержанию желания детей.

#### **Методы, используемые в Программе**

В Программе используются гимнастический, игровой и спортивный методы.

**Гимнастический метод** является наиболее распространенным. Он характеризуется большим выбором физических упражнений, с помощью которых можно оказывать разностороннее воздействие, восстанавливать и совершенствовать все физические и морально-волевые качества.

**Игровой метод** особенно широко используют при занятиях с детьми, он дополняет гимнастический метод. Игра вносит в занятия положительные эмоции, повышает интерес к ним, но дозировка физической нагрузки во время игры затруднена и требует дополнительного внимания.

**Спортивный метод** применяют ограниченно. Он значительно повышает интерес к занятиям физическими упражнениями, создает фон положительных эмоций, помогает добиться определенного уровня общей тренированности. Его можно применять и у детей в щадящем-тренирующем режиме при использовании физических упражнений, не требующих больших усилий.

## 2.4. Учебно-тематический план реализации Программы

Месяц	Темы бесед	Содержание занятий
Сентябрь	1.«Кто я, какой я» 2.«Спинка ровная, прямая» 3.«Скелет» 4.«О предупреждении нарушений осанки»	1.Комплекс №1 (Приложение 1) 2.Комплекс №1.1 (Приложение 3) Игры: «Выпрямление» «Пожарные на учениях» «День, ночь, вода, огонь» «Хитрая лиса» Пальчиковая гимнастика: «Капуста», «Дружные ребята»
Октябрь	«Мойдодыр» «Умывайся по утрам» «Как правильно мыть руки» «Уход за ногтями»	1.Комплекс №2 (нарушение осанки) (Приложение 1) 2.Комплекс №2 при плоскостопии. (Приложение 4) Игры: «Змейка на четвереньках» «Паук и мухи» «Пузырь» «Ровным кругом» Пальчиковая гимнастика: «Ручки в зеркало гляделись» «Этот пальчик мой танцует»
Ноябрь	«Мы такие разные» «Полезные советы» «Правила безопасности» «Что такое травма?»	1.Комплекс №1 (нарушение осанки) (Приложение 1) 2. Комплекс №1 (плоскостопие) (Приложение 3) Игры: «Охотники и утки» «Коза» «День и ночь» «Совушка» Дыхательная гимнастика и точечный массаж.
Декабрь	«Мое сердце» «О значимости сердца в организме» «Великий труженик» «Добрые слова»	1.Комплекс упражнений с мячами Нор. (Приложение 2) 2.Комплекс №3 (плоскостопие) (Приложение 4) Игры: «Белые снежинки» «Два мороза» «Волк во рву» «Пятнашки елочкой» Пальчиковая гимнастика: «Дружат мальчики и девочки» Дыхательная гимнастика с произношением звуков.

Январь	«Холод» «Как правильно дышать на улице» «Щетки на морозе» «Для чего нужны рукавички»	1.Комплекс №2(нарушение осанки) (Приложение 1) 2.Комплекс №1 (плоскостопие) (Приложение 3) Игры: «Держись всегда прямо» «Не урони мешочек» «Заморозка» «Мышеловка» Релаксация «Закроем дети глазки» Пальчиковая гимнастика: «Поехали, поехали»
Февраль	«Мозг» «Нервная система» «Дрожь» «Боль»	1.Комплекс №3 (нарушение осанки) (Приложение 1) 2.Комплекс №2 (плоскостопие) (Приложение 3) Игры: «Колдун» «Воротца» «Кто точнее и быстрее» «Ножной мяч в кругу» Пальчиковая гимнастика: «Мы делили апельсин» Дыхательная гимнастика.
Март	«Обоняние» «Осязание» «Защитные свойства организма» «Координация»	1.Комплекс, направленный на тренировку мышечного корсета (с гимнастическими гантелями) 2.Комплекс №2 (плоскостопие) (Приложение 4) Игры: «Будь устойчив» «Пираты в лодках» «Бездомный заяц» «Кошка и мыши» Релаксация и точечный массаж. Пальчиковая гимнастика «Семья»
Апрель	«Осанка» «Прижимаем пяточки, плечики, лопаточки» «Как правильно сидеть за столом» «Что такое кальций»	1.Комплекс, направленный на тренировку мышечного корсета с мешочками. 2.Комплекс №1 (при плоскостопии). (Приложение 3) Игры: «Гуси, лебеди» «Ловишки с ленточками» «Хитрые мешочки» «Не оставайся на полу» Пальчиковая гимнастика: «Капуста» Дыхательная гимнастика с произношением звуков.

Май	«Плоскостопие» «Солнце, воздух и вода наши лучшие друзья» «Правильная походка» «Гигиена обуви»	1.Комплекс №2(нарушение осанки) (Приложение 1) 2.Комплекс, при плоскостопии №2. Игры: «Не урони мешочек» «Воевода» «Караси и щука» «Мы веселые ребята» Релаксация и глазодвигательная гимнастика.
-----	---	---

## **2.5. Использование образовательных технологий и методов в развитии мотивации и способностей детей.**

Для побуждения интереса детей к выполнению физических упражнений, используются следующие методы мотивации:

- показ движения ребёнком, в том числе с использованием цифровых технологий (видеотрансляция фильмов: «Зарядка в нашей семье», «Закаляться мы умеем, потому и не боеем»)
- участие в проведении занятия детей старшего возраста, которые выступают в роли наставников, побуждают детей стараться и качественно выполнять различные физические упражнения.
- поощрение детей качественно выполняющих упражнения через присвоение звания «тренер», вручение значков, благодарностей, медалей.
- соревновательный метод с социальными партнерами Программы (турнир по шашкам, футбольные матчи)
- активное использование игровых приёмов и различных форм физкультурно-оздоровительной работы (сюрпризных прогулок «Турслет» поход в дендропарк, спортивных праздников: «Неделя Здоровья», «Мама, папа и я спортивная семья», проведение квестов «Мойдодыр и грязнулька», «Спорттик и Вирус» мотивируют детей, а так же их родителей на дальнейшее продуктивное участие в Программе, разучивание тематических комплексов упражнений: циркачи, космонавты, водители, пушистые зверята и т.д.)
- информирование воспитанников о занятиях спортом сверстников, их победах (проводится парад чемпионов, оформляется стенд «Наши спортивные достижения» и др.)
- вовлечение родителей (законных представителей): подготовка к различным тематическим проектам в рамках Программы, викторины, анкеты, открытые занятия (в том числе и нетрадиционные «Поменялись местами», на котором дети выступали в качестве наставников, а родители выполняли упражнения) помогают способствовать удержанию желания детей заниматься.

### **III. Организационный раздел.**

#### **3.1. Методические материалы и средства обучения и воспитания**

##### **Учебно-методическое обеспечение Программы**

1. Козырева О.В. Лечебная физкультура для дошкольников (при нарушениях опорно - двигательного аппарата): Пособие для инструкторов лечебной физкультуры, воспитателей и родителей /О.В. Козырева. - М.: Просвещение, 2003.
2. Лосева В.С. Плоскостопие у детей 6-7 лет: профилактика и лечение. - М.: ТЦ Сфера, 2004.
3. Профилактика плоскостопия и нарушений осанки в ДОУ: Из опыта работы/Авт. - сост. О.Н. Моргунова. - Воронеж: ТЦ «Учитель», 2005.
3. Склянова Н.А, Черемисина О.И, Лейтан Е.Б, Зайцева О.В. Реабилитация детей с патологией опорно-двигательного аппарата в условиях дошкольного образовательного учреждения. Методическое пособие. ГЦОиЗ «Магистр», 2012 г.

##### **Наглядно-плоскостные пособия.**

Плакаты:

- строение костно-мышечной системы и других систем организма;
- органов чувств человека;
- строения свода стопы;
- с рекомендации специалистов о правильном подборе обуви

Изображения правил поведения на занятиях

Рекомендации родителям по формированию правильной осанки ребенка:

«Режимы двигательной нагрузки детей дошкольного возраста»;

«Выбираем «правильные» виды спорта»;

«Обувь и ее значение в формировании стопы ребенка»;

«Скоро в школу или о том, как сохранить правильную осанку в школе»;

## **Материально-техническое обеспечение реализации Программы**

### **Оборудование зала:**

- 1.Шведская стенка.
- 2.Гимнастические скамейки.
- 3.Большие гимнастические мячи.
- 4.Резиновые мячи разных диаметров.
- 5.Гантели детские по 200 и 500 граммов.
- 6.Обручи пластмассовые и железные.
- 7.Гимнастические палки разной длины.
- 8.Мешочки селико-геливыми шариками.
- 9.Ребристые дорожки и массажные коврики.
- 10.Гимнастические ленты.
- 11.Тренажер «беговая дорожка»
- 12.Велотренажер.
- 13.Степ-тренажер.
- 14.Индивидуальные коврики для занятия.
- 15.Валики разных размеров для коррекции положения.
- 16.Сухой бассейн.
- 17.Эспандеры.
- 18.Секундомеры.
- 19.Кистевые динамометры.
- 20.Тоннели.
- 21.Балансиры.
- 21.Плантограф.
- 22.Нейроскалки.
- 23.Ноутбук.
- 24.Музыкальный центр.

### **3.2. Место Программы в образовательном процессе**

Программа реализуется во второй половине дня, в физкультурном зале, два раза в неделю (понедельник и среда) с 15.30 до 16.30 по подгруппам

### **3.3. Традиционные события и праздники.**

Программа включает в себя следующие традиционные события и праздники:

- Развлечение «Будь здоров, без докторов»
- Развлечения на улице и в зале во время зимних каникул.
- Участие в неделе здоровья.
- Праздничное развлечение посвященное-23 февраля.
- Праздничное развлечение посвященное Дню Космонавтики.
- Участие в квесте - «Путешествие в страну Светофорию»

Данные мероприятия могут проводиться совместно с родителями.

### **3.4. Особенности организации развивающей предметно-пространственной среды.**

Занятия проводятся в зале с ковровым покрытием. Дети занимаются на индивидуальных ковриках, которые обрабатываются в соответствие с СанПиН. Зал оборудован зеркальной стеной. Предметно-пространственная среда постоянно пополняется, детям очень нравится занятия с балансиром различного диаметра, а так же с нейроскалкой (регулярные занятия с ней способствуют: развитию крупной моторики, ловкости, улучшению координации движений, межполушарного взаимодействия.)

### 3.5. Создание условий для информатизации и цифровизации образовательного процесса

Средства ИКТ	Область применения в Программе
Ноутбук	<p>Использование презентаций для повышения педагогической компетентности родителей в процессе родительских собраний. Оформление документации и отчетов.</p> <p>Подбор иллюстративного материала к занятиям, («Держи осанку», «Гигиена» и тд оформления стендов групп, Интернет презентации, обмен опытом, знакомство с периодикой наработками и идеями других педагогов. Создание и использование презентаций для повышения эффективности образовательных занятий с детьми в рамках Программы.</p>
Интерактивная доска	<p>Представляет широкие возможности для подготовки и проведения занятий, викторин с участием родителей, тематических праздников: «Неделя здоровья», «23 февраля»</p> <p>Дает возможность реализовать важнейший принцип обучения – наглядность: просмотр обучающих</p>



	<p>мультфильмов и программ «Мойдодыр», «Азбука здоровья»</p> <p>Помогает оптимизировать процесс обучения и его эффективность</p>
Смартфон	<p>Фотоотчеты о проведенных праздниках, открытых занятиях, для передачи в чаты педагогов групп, реализующих Программу. Участие в вебинарах.</p>
Принтер	<p>Печать наглядного, раздаточного материала. Оформление стендов групп, фоторепортажи значимых событий реализации программы.</p>
Музыкальный центр	<p>Музыкальное сопровождение занятий.</p>

**3.6. «Дорожная карта» по реализации парциальной образовательной программы оздоровительной направленности и физическому развитию детей 4-7 лет «Крепышок»**

Мероприятия	Результат	Срок реализации	Ответственный
Анализ результатов реализации Программы	Аналитическая справка	Май 2021 г.	Старший воспитатель
Обсуждение дальнейших планов работы по Программе	План работы	Май	Старший воспитатель

Обсуждение и утверждение Программы на педагогическом совете	Приказ	Август 2021 г., ежегодно	Заведующий, старший воспитатель
Разработка плана взаимодействия по совместной реализации программ «Крепышок» и «Звездный десант» в группах для детей 4-7 лет	План взаимодействия	Сентябрь-Октябрь ежегодно	Инструктор по физической культуре, педагог психолог.
Презентация Программы для родителей	Информирование родителей о реализации Программы на собрании групп	Сентябрь-Октябрь ежегодно	Инструктор по физической культуре
Размещение информации о реализации Программы	Материалы размещены на стендах ДОУ, стендах групп, сайте ДОУ	Сентябрь 2021, обновляются в течение года	Старший воспитатель
Планирование работы с социальным партнером, МКДОУ №467	Договор	Сентябрь 2021	Заведующий, старший воспитатель

<p>Распространение презентация опыта реализации Программы в округе, городе, через публикации в СМИ</p>	<p>Участие в методических объединениях разного уровня, размещение информации в СМИ, личных блогах и сайте ДОУ</p>	<p>2021-2023 гг.</p>	<p>Старший воспитатель</p>
--	---	----------------------	--------------------------------

## Список литературы

1. Галанов А.С. Игры, которые лечат (для детей от 3 до 5 лет). - М.: Педагогическое общество России, 2005.
2. Ефименко Н.Н. Материалы к оригинальной авторской программе «Театр физического воспитания и оздоровления детей дошкольного и младшего школьного возраста». - М.: ЛИНКА - ПРЕСС, 1999.
3. Кудрявцев В.Т., Егоров Б.Б. Развивающая педагогика оздоровления (дошкольный возраст): Программно - методическое пособие. - М.: ЛИНКА - ПРЕСС, 2000.
4. Склянова Н.А, Черемисина О.И, Лейтан Е.Б, Зайцева О.В. Реабилитация детей с патологией опорно-двигательного аппарата в условиях дошкольного образовательного учреждения. Методическое пособие. ГУЛиЗ «Магистр», 2012 г.
5. Сулим Е.В. Занятия по физкультуре в детском саду: Игровой стретчинг. - М.: ТЦ Сфера, 2010.
6. Утробина К.К. Занимательная физкультура в детском саду для детей 3 - 5 лет. Конспекты нетрадиционных занятий и развлечений в спортивном зале; Пособие для воспитателей и инструкторов по физкультуре. - М.: «ГНОМ и Д», 2003.
7. Чистякова М.И. Психогимнастика / Под ред. М.И. Буянова. - 2-е изд. - М.: Просвещение: ВЛАДОС, 1995г.

**Примерный комплекс упражнений для укрепления мышц спины №1**

Упражнение №1

И.П. Стоя спиной к стене, касаясь ее затылком, лопатками, тазом и пятками.

Так стоять 30 секунд. Заполнить это положение.

Упражнение №2

И.П.- то же.

1-2- поднять руки с палочкой вверх, прогнуться, отставить назад правую, левую ногу- вдох.

3-4- вернуться в исходное положение – выдох.

5-6 – наклон туловища вперед с прямой спиной – выдох.

7-8 – И.П. – вдох.

Повторить 4-6 раз.

Упражнение №3

И.П. Основная стойка.

1-2 – поднимаясь на носки, вытянуть назад соединенные в замок руки, прогнуться спиной назад.

3-4-5-6 – фиксировать положение спины.

7-8 – вернуться в и.п.

Повторить в медленном темпе 4-5 раз с интервалами 40-50 с.

Упражнения №4

И.П. – стоя на коленях, руки с резиновым мячом внизу.

1-2 – наклон назад прогнувшись, руки с мячом вверх.

3-4 – вернуться в и.п.

Повторить 5-6 раз в медленном темпе.

Упражнения №5

И.П. – стоя на четвереньках.

1-2-3- прогнуться, поднять голову и наклонить ее назад.

4 – и.п.- дыхание не задерживать.

Повторить 3-8 раз.

Упражнения №6

И.П. – стоя на четвереньках.

1-2 – поднимая поочерёдно ноги, прогнуться, поднять голову – вдох.

3-4- исходное положение – выдох.

Повторить 4-6 раз.

Упражнения №7

И.П. – лежа на спине, руки в низу.

1- согнуть ноги в коленных суставах на стопы, руки вытянуть вверх.

2-3 – напрягая мышцы спины максимально выпрямить спину.

4 – и.п. Дыхание произвольное.

Повторить 4-6 раз.

Упражнение №8

И.П. – лежа на спине, руки, согнутые в локтевых суставах, находятся на груди.

1-2 – опираясь на локти, прогнуться в грудном отделе позвоночника с упором головой.

3-4-5-6 фиксировать положение спины.7-8 – вернуться в и.п.

Повторить 3-4 раза с интервалами 1-2 мин.

Упражнение №9

И.П.- лежа на животе, руки с гимнастической палкой вытянуты вперед.

1-2 – приподнять палку, отодвинув ее от пола, прогнуться в пояснице, отрывая плечи, грудь и ноги от пола.

3-4- вернуться в и.п.

Повторить в медленном темпе 5-6 раз.

Упражнение №10

И.П. – лежа на животе, руки в стороны ладонями к полу, пятки в месте.

1-2 – поднять руки, прогнуться в пояснице.

3-4 – вернуться в и.п.

Повторить 5-6 раз в медленном темпе.

### Упражнение №11

И.П. – лежа на животе, руки вдоль туловища.

1-2 – прогнуться, руки назад, кисти соединены, приподнять голову, плечи отвести назад.

3-4 – вернуться в и.п.

Повторить 5-6 раз в медленном темпе с интервалами 2-3 мин.

### Упражнение №12

И.П. Стойка: руки на поясе.

1-2 – напрягая мышцы спины, отвести плечи назад, свести лопатки, поднять голову.

3-4 – и.п. Дышать ровно.

Повторить 4-6 раз.

### Упражнения с использованием больших гимнастических мячей (Нор).

#### Упражнение №1

И.П. – сидя на мяче руки на бедрах. Принять правильную осанку.

#### Упражнение №2

И.П. – сидя на мяче. Лёгкие прыжки, руки в стороны – вниз.

#### Упражнение №3

И.П.- сидя на мяче, руки к плечам. Поднять локти вверх, посмотрите вверх.

Опустить локти и взгляд вниз.

Повторить 4-6 раз.

#### Упражнение №4

И.П. – сидя на мяче, руки на поясе. Перекаты на мяче вперёд – назад с одновременным сгибанием и разгибанием стоп.

Повторить 4-6 раз.

#### Упражнение №5

И.П. – то же. Наклоны туловища в право – влево.

Повторить 4-6 раз.

#### Упражнение №6

И.П. – сидя на мяче. Лёгкие покачивания на мяче вверх-вниз, не отрывая ног от пола.

Повторить 4-6 раз.

#### Упражнение №7

И.П.- то же. Вынесение ноги на пятку, с одновременным покачиванием на мяче.

Повторить 4-6 раз.

#### Упражнение №8

И.П. – то же.

Взмахи руками вперёд-назад, с одновременным покачиванием на мяче.

Повторить 4-6 раз.



#### Упражнение №9

И.П.- сидя на мяче, руки опущены, по сторонам поднять руки вверх, хлопнуть ими над головой. Затем опустить вниз, хлопнуть по мячу.

Повторить 4-6 раз.

#### Упражнение №10

И.П. – сидя на мяче, руки перед грудью согнуты в локтях.

1 – руки в стороны, ноги в стороны.

2 – И.п. Повторить 4-6 раз.

#### Упражнение №11

И.П. – лёжа на спине, ноги, согнуты в коленях, лежат на мяче. Одна рука лежит на груди, другая на животе. Вдох носом, грудная клетка неподвижна, поднимается живот. Выдох, сложив губы трубочкой.

#### Упражнение №12

И.П. – лежа на спине, ноги пятками лежат на мяче. Попеременный подъём ног.

Повторить 4-6 раз.

#### Упражнение №13

И.П. – то же. Попеременное отведение ног в сторону. Фиксирующая мяч нога несколько откатывает мяч в сторону. И.П.

Повторить 4-6 раз.

#### Упражнение №15

И.п. – лёжа на животе на мяче, руки в упоре на полу.

1 – поднять ноги вверх.

И.п. Повторить 4-6 раз.

### Комплекс упражнений для укрепления сводов стопы №1.1

#### Исходное положение стоя:

1. Стоя на гимнастической палке, стопы параллельны – полуприседания и приседания в сочетании с движениями рук.
2. То же упражнение, но стоя на рейке гимнастической стенки с хватом рук на уровне груди.
3. Стоя на гимнастической стенке, с опорой на пальцы стоп- приподнимание на носки и возврат в и.п.
4. Стоя на набивном мяче – приседания в сочетании с движениями рук.

#### Исходное положение сидя:

- 1.Ноги согнуты в коленях, стопы параллельны-поднимание пяток вместе и попеременно.
- 2.Ноги выпрямить в коленях, сгибать и разгибать стопы.
- 3.Захват пальцами стоп мелких предметов и перекладывание их на другую сторону. То же пальцами ноги.
- 4.Сидя на коврик по-турецки, подогнуть пальцы, наклоня туловище вперёд, встать с опорой на тыльную поверхность стоп.
- 5.Сидя на полу с прямыми ногами, кисти рук в упоре сзади – разводя колени, подтягивать стопы до полного соприкосновения подошв.

#### Исходное положение лёжа:

- 1.Лёжа на спине, поочерёдно и вместе оттягивать носки стоп с одновременным приподниманием и опусканием их наружного края.
- 2.Лёжа на спине, ноги согнуты в коленях, бедра разведены, стопы соприкасаются друг с другом по подошвенной поверхности. Отведение и приведение пяток с упором на пальцы стоп.
- 3.Скользящие движения стопой одной ноги по голени другой с одновременным охватом голени.  
То же движения стопой другой ноги.

Упражнения, выполняются лёжа на спине.

## Комплекс упражнений для укрепления сводов стопы №2.1

### Упражнения №1

И.п. – основная стойка.

Стоя у коррекционной стенки, принять правильную осанку. Затылок, лопатки, ягодицы, икроножные мышцы, пятки должны касаться стенки.

### Упражнения №2

Различные виды ходьбы по залу:

- на носках (руки поясе, за головой)
- на пятках (руки в стороны)
- с высоким подниманием колен («Цапля на болоте»)
- со скольжением ног по полу поочерёдно каждой ногой в стороны («Конькобежец», руки за спиной)
- чередование спокойной ходьбы с лёгким бегом.

### Упражнение №3

И.п. – основная стойка, в руках гимнастическая палка

1-2 – руки вверх, левую (правую) ногу отставить назад (вдох)

3-4 – И.п.

Повторить 4 раза.

### Упражнение №4

И.п. – то же.

1- руки вытянуть вперёд

2 – руки вверх (посмотреть на палочку)

3 - руки вперёд

4 – И.п.

Повторить 4-6 раз.

### Упражнение №5

И.п. – то же

1-2 – наклон вперёд, вытянув руки с палкой.

3-4 – И.п.

Повторить 4-6 раз.

### **Упражнение №6**

И.п. – то же.

1 – руки вверх.

2 – присесть, палкой прижать колени к груди.

3 – встать, руки вверх

4 – И.п.

Повторить 4-6 раз.

### **Упражнение №7**

И.п. – лёжа на животе. Руки на ладонях сбоку у груди, ноги в упоре на пальцы.

1-2 – отжаться на прямых руках, посмотреть под телом на носки ног (проверить осанку).

### **Упражнение №8**

И.п. – лёжа на животе. Руки вдоль туловища - «Ласточка».

1-2-3- руки отвести назад, удержать плечевой пояс под углом 45° от пола.

4-5 – И.п.

Повторить 4-6 раз.

### **Упражнение №9**

И.п. – то же, руки под подбородком.

1-2-3-4-5 – плавательные движения брассом.

6 – И.п.

Повторить 4-6 раз.

### **Упражнение №10**

И.п. – то же.

1 – поднять прямые ноги (угол не большой)

2 – развести в стороны.

3 – соединить ноги.

4 – И.п.

Повторить 4-6 раз.

### **Упражнения №11**

И.п. – то же, руки и ноги развести в стороны «Звёздочка».

1-2-3 – приподнять руки и ноги.

4-5 - И.п.

Повторить 6-8 раз.

### **Упражнение №12**

И.п. – лёжа на спине. Руки вдоль туловища, ноги вместе. Поднять голову, руками потянуться к коленям (проверить осанку).

### **Упражнение №13**

И.п. – лёжа на спине (руки и ноги согнуты, прижаты к туловищу) - «Буратино».

1-2 – руки и ноги развели в стороны.

3-4 – И.п.

Повторить 6-8 раз.

### **Упражнения №14**

И.п. – то же, руки в стороны.

1 – поднять прямые ноги под углом 30°.

2 – развести в стороны.

3 – соединить.

4-5 – опустить.

### **Упражнение №15**

И.п. – то же, руки в стороны. Поочерёдное сгибание и разгибание ног на весу - «Велосипед» на 6 счетов.

### **Упражнение №16**

И.п. – лёжа на правом (левом) боку. Левая рука за головой. Приподнять левую ногу прямую, присоединить другую, удержать на 3-4 счёта, отпустить.

Повторить 4-6 раз.

### **Упражнение №17**

И.п. – то же – лёжа на правом (левом) боку. Поднять обе ноги, удержать на 3-5 счетов, опустить.

**МОНИТОРИНГ ДОСТИЖЕНИЯ ДЕТЬМИ РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ**

Название теста	Описание теста	4-5 лет	5-6 лет	6-7 лет
Силовая выносливость мышц брюшного пресса	И.П. лежа на спине, руки на поясе. Прямые ноги под углом 45° к полу удерживаются на весу.	30 сек.	40-45 сек.	50-60 сек.
Силовая выносливость мышц спины	И.П. лежа на животе. Туловище поднимается на 30° и удерживается в таком положении.	20-30сек.	45-50 сек.	50-60 сек.
Гибкость	И.П. стоя на скамейке или кубе, ноги рядом, руки вдоль туловища. Наклониться вниз, не сгибая колени.	мал: 3-6 дев: 6-9	4-77-10	5-88-12

*Тест для определения силовой выносливости мышц брюшного пресса* (автор Н. А. Гукасова). Ребёнок ложится на спину на пол. Руки спокойно лежат вдоль туловища. Необходимо медленно поднять ноги до угла 45, (включается секундомер) и удерживать их в таком положении максимально возможное время. Если после подъема ног отмечается тремор, секундомер выключается. Такая ситуация свидетельствует о несостоятельности мышц брюшного пресса у данного ребёнка. В других случаях секундомер выключается после касания нижними конечностями поверхности пола.

Игровая ситуация: «Осень, дует сильный ветер, а на дереве остался один единственный листочек, и все животные в лесу приходят на него посмотреть. Опустятся ножки, и упадет этот листочек. Постарайся его удержать как можно дольше». Дыхание должно быть ровное, произвольное, без задержки.

*Тест для определения силовой выносливости мышц спины* (автор Н. А. Гукасова). Ребёнок ложится на живот на пол, ноги фиксирует взрослый. Ребёнок ставит руки на пояс, прогибается (включается секундомер). Время останавливается, когда туловище касается условной горизонтальной линии.



Игровая ситуация: «Дельфин высунулся из воды и ждет, когда дрессировщик даст ему рыбку». «Бабочка взлетела высоко вверх, летит и ищет цветок, на который можно было бы сесть и отдохнуть».

**Тест для определения гибкости позвоночника** (автор М.А. Рунова). Ребенок становится на гимнастическую скамейку или любой другой предмет высотой не менее 25 см. Для измерения глубины наклона линейку прикрепляют таким образом, чтобы поверхность скамейки соответствовала нулевой отметке. Если при наклоне вперед ребенок не дотягивается кончиком пальцев до нулевой отметки, то результат определяется со знаком минус. При выполнении упражнения ноги в коленях сгибаться не должны.

Игровая ситуация: «Ты стоишь на мосту и видишь, как маленький мальчик роняет свою любимую игрушку в речку. Помоги ему достать игрушку из воды».

**Тест для определения статического равновесия** (автор М.А. Рунова). Ребенок встает в стойку: пятка правой (левой) ноги примыкает к носку левой (правой) ноги, стопы расположены по прямой линии, руки — вдоль туловища. Время удержания равновесия фиксируется секундомером. Смещение ног с первоначальной позиции, схождение с места, балансирование расцениваются как минус.

Игровая ситуация: «Мы с вами построим поезд. Чей поезд дальше проедет и не сойдет с рельсов!»

**Оценка освоения результатов программы:**

- низкий
- средний
- высокий

**ПОКАЗАТЕЛИ ТЕСТИРОВАНИЯ СИЛОВОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ**

ФИО ребенка	Тест для мышц спины		Тест для мышц брюшного пресса		Гибкость	
	Сентябрь	Май	Сентябрь	Май	Сентябрь	Май

**Список детей, занимающихся по Программе «Крепышок»**

ФИО ребенка	Год рождения	Показания для занятий	Эффективность работы по Progr