

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ КАВКАЗСКИЙ РАЙОН
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДЕТСКИЙ САД КОМБИНИРОВАННОГО ВИДА № 4
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
КАВКАЗСКИЙ РАЙОН

Принята на заседании
педагогического совета
от "_31_"_08_2023г.

Протокол № _1_

Утверждаю
Заведующий МБДОУ д/с-к/в №4
_____Нагорная Н.А.

Приказ № 30-АД от «31»_08_2023г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ

«Здоровячок»

Уровень программы: ознакомительный

Срок реализации программы: 8 месяцев (63 часа)

Возрастная категория: от 5 до 7 лет

Форма обучения: очная

Вид программы: модифицированная

Программа реализуется на платной основе.

ID-номер программы в Навигаторе: 12646

Автор-составитель: *Ульяновская Наталья Сергеевна*
инструктор по физической культуре

г. Кропоткин 2023г.

ПАСПОРТ

дополнительной общеразвивающей общеобразовательной программы «Здоровячок» физкультурно-спортивной направленности

Наименование муниципалитета	муниципальное образование Кавказский район
Наименование организации, ФИО руководителя, контактные данные	Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад комбинированного вида №4 г. Кропоткин муниципального образования Кавказский район, заведующий Нагорная Наталия Александровна, 89186541552
ID-номер программы в АИС «Навигатор»	12646
Полное наименование программы	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Здоровячок»
Механизм финансирования (бюджетная основа, внебюджетная основа)	Программа реализуется на внебюджетной основе
ФИО автора (составителя) программы	Ульяновская Наталья Сергеевна
Краткое описание программы	Занятия направлены на совершенствование физического развития, укрепление здоровья, способствует развитию таких черт характера как целеустремленности и настойчивости, мужества и упорства, самостоятельности и инициативы, решительности и смелости, выдержки и самообладания. Происходит совершенствование специальных физических качеств: быстроты, ловкости, силы, гибкости, координации, выносливости.
Форма обучения	очная
Уровень содержания (ознакомительный, базовый, углубленный)	ознакомительный
Продолжительность освоения	8 месяцев (октябрь-май, 63 ч.)

(объём)	
Возрастная категория учащихся	5-7 лет
Цель программы	достижение оптимального уровня здоровья и всестороннего двигательного развития путем овладения различными видами спорта.
Задачи программы	<p>Задачи:</p> <p><i>Предметные:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - развить жизненно важные двигательные качества (быстроту, ловкость, выносливость, силу, координацию) и навыки (бег, метание предметов, прыжки и т.д.); -обучить детей правилам сохранения правильной осанки и коррекции её нарушений, профилактике плоскостопия; -обучить элементарной технике выполнения общих и специфических физических упражнений, правилам безопасности во время занятий <p><i>Метапредметные:</i> обучить основным правилам ведения здорового образа жизни</p> <p><i>Личностные:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> -развить потребность к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным и спортивным играм -создать условия для воспитания доброжелательности и развития коммуникабельности, отзывчивости, стрессоустойчивости
Ожидаемые результаты	<p><i>Предметные</i> результаты освоения программы учащимися:</p> <ul style="list-style-type: none"> -у выпускников развиты жизненно важные двигательные качества (быстрота, ловкость, выносливость, сила, координация) и навыки (бег, метание предметов, прыжки и т.д.) в соответствии с возрастом. - выпускники знают и применяют на практике правила поддержания правильной осанки, - выпускники владеют элементарной техникой выполнения физических

	<p>упражнений и правила безопасности во время занятий.</p> <p><i>Метапредметные</i> результаты освоения программы учащимися: выпускник по программе знает и на практике применяет правила ведения здорового образа жизни в соответствии с возрастом</p> <p><i>Личностные</i> результаты освоения программы учащимися:</p> <ul style="list-style-type: none"> -внесён существенный вклад в повышение интереса выпускников к занятиям физической культурой; - развиты функциональные способности организма и психические качества выпускников (доброжелательность, коммуникабельность, отзывчивость, стрессоустойчивость)
Особые условия (доступность для детей с ОВЗ)	Программа не предусматривает обучение детей с ограниченными возможностями здоровья
Возможность реализации в сетевой форме	Невозможна реализация программы в форме сетевого взаимодействия
Материально-техническая база	зал с мягким покрытием, большой игровой зал, мяч малый, мяч резиновый, массажные мячики, фитбол, скакалка, гимнастическая палка, гантели пластиковые.

СОДЕРЖАНИЕ.

	Наименование раздела, темы	Стр.
	Паспорт программы	2
	Введение	6
1	Раздел 1 «Комплекс основных характеристик образования: объем, содержание, планируемые результаты»	7
1.1	Пояснительная записка программы	7
1.2	Цель и задачи программы	9
1.3	Содержание программы (учебный план, содержание учебного плана)	19
1.4	Планируемые результаты	21
2	Раздел 2 «Комплекс организационно – педагогических условий, включающий формы аттестации».	23
2.1	Виды, формы и содержание деятельности	23
2.2	Материально- технические условия	25
3	«Рабочая программа воспитания»	26
3.1	Цель, задачи программы воспитания	27
3.2	Календарный план воспитательной работы	28
3.3	Перспективный календарно-тематический план	29
4	Список литературы	37

Введение

Данная общеобразовательная программа разработана на основе нормативных документов:

1. Указ президента Российской Федерации от 07.05.2018г. №204 «О национальных целях и стратегических задачах развития Российской Федерации на период до 2024 года».
2. Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
3. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 года № 996-р «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года».
4. Национальный проект «Образование» (2019-2024).
5. Федеральный проект «Успех каждого ребёнка» (2019-2024).
6. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года.
7. Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. N 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
8. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 5 мая 2018 г. № 298н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых».
9. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи».
10. Письмо Министерства образования и науки РФ от 18 ноября 2015 года № 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ».
11. Методические рекомендации по формированию механизмов обновления содержания, методов и технологий обучения в системе дополнительного образования детей, направленных на повышение качества дополнительного образования детей, в том числе включение компонентов, обеспечивающих формирование функциональной грамотности и компетентностей, связанных с эмоциональным, физическим, интеллектуальным, духовным развитием человека, значимых для вхождения Российской Федерации в число десяти ведущих стран мира по качеству общего образования, для реализации приоритетных направлений научно-технологического и культурного развития страны, письмо Минпросвещения России от 29 сентября 2023 г. №АБ-3935/06.
12. Рекомендации по реализации внеурочной деятельности, программы воспитания и социализации дополнительных общеобразовательных

программ с применением дистанционных образовательных технологий, письмо Минпросвещения России от 7 мая 2020 г. №ВБ-97/04.

13. Проектирование и экспертирование дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ: требования и возможность вариативности: учебно-методическое пособие / И.А. Рыбалёва. - Краснодар: Просвещение-Юг, 2019г.

14. Устав муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения детский сад комбинированного вида №4 города Кропоткин муниципального образования Кавказский район от 19.11.2019г. п. 2.5

Раздел 1. «Комплекс основных характеристик образования: объем, содержание, планируемые результаты»

1.1 Пояснительная записка

Новизна программы определяется отбором содержания и методов работы с детьми старшего дошкольного возраста и адаптации их к условиям и индивидуальным особенностям детей нашего дошкольного учреждения.

Новизна данной программы заключается в усложнении содержания игровой и двигательной деятельности, ориентации на двигательную инициативность и соревновательность, активизации лидерских способностей, обогащении физкультурно-оздоровительной среды, осуществление физкультурно-образовательной деятельности с учетом двигательных потребностей ребенка.

Актуальность программы дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности определяется необходимостью сбалансированно организовать индивидуальную деятельность детей с ярко выраженными физкультурными способностями, чьи интересы к спортивным занятиям преобладают над интересами к другим видам деятельности.

Программа состоит из двигательных игр, упражнений, бесед о здоровом образе жизни, дыхательной гимнастики, зрительной гимнастики, самомассажа и других нетрадиционных форм физкультурно-спортивно-оздоровительной работы.

Актуальностью данной программы является то, что в возрасте 5-7 лет свод стопы и осанка имеют неустойчивый характер и поддаются изменениям как в худшую, так и в лучшую сторону в зависимости от физического воспитания. Неправильная осанка и плоскостопие способствуют развитию ранних изменений в межпозвоночных дисках, создают неблагоприятные условия для функционирования внутренних органов и опорно-двигательного аппарата в целом. Слабость мышц живота приводит к нарушению нормальной деятельности желудочно-кишечного тракта и других органов брюшной полости. Такие дети предрасположены к различным заболеваниям и травмам.

В процессе образовательной деятельности недостаточно времени уделяется специальным упражнениям по профилактике плоскостопия и нарушений осанки у детей, а также не все родители достаточно вооружены необходимыми знаниями и практическими навыками в вопросах профилактики и коррекции данных нарушений. Своевременное внедрение комплексных занятий, направленных на укрепление и развитие опорно-двигательного аппарата для формирования правильного свода стопы и осанки, является наиболее значимым фактором создания данной программы.

Специально подобранные физические упражнения являются основным и действенным средством профилактики плоскостопия и нарушений осанки и предупреждают нарушения опорно-двигательного аппарата: плоскостопия, сутулости, асимметрии плеч, лопаток и сколиозов.

У детей дошкольного возраста дефекты осанки выражены обычно не резко и не являются постоянными. Занятия по программе «Здоровячок» дадут возможность получать оздоровительный эффект и показаны всем детям, как здоровым, так и имеющим в данный момент постоянные или временные отклонения в состоянии опорно-двигательного аппарата и здоровья в целом.

Обучение движениям способствует осознанию ребенком самого себя как личности, вырабатывает у него потребность совершенствовать собственную природу, создает предпосылки для реализации его индивидуальности. Осуществляя самые разные движения, ребенок получает возможность самосовершенствования, формируется интерес и любовь к физической культуре.

Педагогическая целесообразность программы может быть представлена как целостная теоретико-методологическая система, основанная на личностно — деятельностном подходе, направленная на гармоническое развитие личности ребенка старшего дошкольного возраста. Данная разработка органично аккумулировала опыт известных деятелей педагогики. Сочетание методических подходов даёт возможность стимулировать активность каждого ребенка с учетом его индивидуальных возможностей; дифференцированно подходить к оценке результатов его действий. Образовательный процесс, организованный в системе дополнительного образования детей, является педагогически целесообразным, так как:

- имеет развивающий характер, т.е. направлен на развитие у детей природных задатков и интересов (соответственно этому достижение учащимися определенного уровня знаний — умений — навыков должно быть не самоцелью построения образовательного процесса, а средством многогранного развития личности ребенка и его способностей);
- разнообразен как по форме (групповые и индивидуальные, теоретические и практические, исполнительские и творческие занятия), так и по содержанию (способствует развитию общих и специальных способностей детей);

- основывается на многообразии дополнительных образовательных программ — примерных, модифицированных, авторских; все они прошли психолого-педагогическую экспертизу до включения в образовательный процесс и психолого-педагогический мониторинг в ходе их реализации, чтобы не навредить физическому и психическому здоровью учащихся;

- базируется на развивающих методах обучения детей;

- используется диагностика интересов и мотивации детей с тем, чтобы обеспечить такое многообразие видов деятельности и форм их осуществления, которое позволяет детям с разными интересами и проблемами найти для себя занятие по душе. Таким образом, основной целью образовательной деятельности является создание условий для самовыражения, саморазвития и самоопределения детей.

Для реализации этой цели важно видеть воспитанника не объектом, а субъектом обучения, что возможно при условии развития таких личностных качеств, как активность, самостоятельность, коммуникативность.

В основу легли следующие программы и технологии:

- Примерная основная образовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы». Н.Е.Вераксы, М.А. Васильевой, Т.С.Комаровой.
- «Физическая культура в детском саду. Система работы подготовительной к школе группе. Пензулаевой Л.И.
- «Оздоровительная гимнастика для детей дошкольного возраста (3-7 лет)», Пензулаевой Л.И. на основе учебно-методического комплекса Т. Г Анисимовой, С. А Ульяновой.

Программа направлена на формирование у маленького ребенка интереса к своему личному здоровью, на совершенствование всех видов движений и развитие физических качеств.

1.2 Цели и задачи программы:

Цель: сохранение и укрепление здоровья, повышение физической подготовленности и уровня здоровья детей. Совершенствование двигательной деятельности детей, содействие достижению наивысших результатов в развитии физических качеств.

Задачи:

Оздоровительные задачи:

- Всестороннее физическое развитие и совершенствование функций организма.
- Повышение активности и общей работоспособности.

Образовательные задачи:

- Формирование жизненно необходимых умений и навыков в соответствии с индивидуальными особенностями.
- Получение элементарных знаний о своем организме, способах укрепления собственного здоровья.

Воспитательные задачи:

- Воспитание потребностей в здоровом образе жизни.
- Формирование интереса к систематическим занятиям физическими упражнениями.

Специальные задачи:

- Формирование и закрепление навыков правильной осанки;
- Укрепление мышц и связок, участвующих в формировании свода стопы;
- Укрепление опорно-двигательного аппарата торса, рук и ног;
- Формирование мышечного корсета;
- Выработка силовой и общей выносливости мышц туловища;
- Воспитание потребности самостоятельно заниматься упражнениями и развитие желания физического самосовершенствования.

Отличительные особенности программы:

- Рассматривается под оздоровительным аспектом.
- Специальные упражнения: на развитие больших мышечных групп (особенно мышц спины и брюшного пресса); для укрепления мышечного корсета позвоночника, формирующего правильную осанку; для укрепления мышечно-связочного аппарата, формирующего правильный свод стопы.

Все упражнения выполняются в более спокойном темпе.

Особенностью комплексов корригирующей гимнастики является использование игровых упражнений с привлекательными для детей образами. Все упражнения воспринимаются детьми как часть игры и включаются ими в самостоятельную двигательную деятельность, что чрезвычайно важно

- Занятия построены с учетом возрастных критериев.

Особенности возрастной группы детей, которым адресована программа:

Знания особенностей возрастной периодизации необходимы для правильного построения программы «Здоровячок». Основные особенности формирования опорно-двигательного аппарата ребенка (5-7 лет): физиологические изгибы выражены и продолжают формироваться, укрепляются мышцы и скелет. Увеличивается объем активных движений. Трехлетний ребенок может подпрыгивать на двух ногах, спрыгивать с кубиков высотой 10-15 см, перепрыгивать через лежащий на полу шнур. Более отчетливо двигательные качества начинают проявляться в 4-летнем возрасте. К 5 годам улучшается координация движений. Завершается период яркой отличительной особенностью – первым физиологическим (скелетным) вытяжением, которое характеризуется ускоренным ростом тела в длину. Второе такое вытяжение будет отмечаться только в пубертатном возрасте. С интенсивным ростом скелета связано увеличение количества признаков нарушения осанки и плоскостопия.

Организация физкультурно-оздоровительного процесса.

Занятия по программе «Здоровячок» проводятся с группой детей 5-7 лет. Данная программа рассчитана на 8 месяцев. Занятия проводятся два раза в неделю. Это 8 занятий в месяц и 64 занятия с октября по май. В начале октября и в конце мая проводится диагностика и тестирование занимающихся.

Общая продолжительность занятия в соответствии с возрастными особенностями детей и требованиями СанПин составляет 30 мин.

Количество воспитанников в группе – не более 15 человек. Увеличение количества детей в группе не рекомендовано, так как программа требует постоянного внимания и индивидуального подхода к каждому ребенку.

В реализации программы участвуют не только дошкольники, имеющие отклонения в физическом развитии (нарушение осанки, неправильное развитие сводов стопы), но и дети, стремящиеся сформировать правильную осанку и избежать плоскостопия, а также улучшить физическую подготовленность. Набор проводится на основании медицинских заключений и желания родителей (законных представителей) детей, посещающих детский сад. Занятия проводятся с учетом предусмотренного учебного плана, во второй половине дня, когда дети не заняты на основных программных занятиях.

Основным содержанием программы являются общеразвивающие и специально подобранные физические упражнения, и игры направленные на формирование правильной осанки и профилактику плоскостопия. В программе предусмотрено отслеживание результатов воздействия упражнений на организм дошкольника посредством мониторинга физического развития и физической подготовленности.

Теоретический материал программы дается темами, сообщение знаний организовывается в форме бесед в процессе занятия, во время выполнения двигательных действий или после занятия (группой или индивидуально). Такие беседы знакомят дошкольников не только с необходимостью формировать правильную осанку, вести здоровый образ жизни, но и с техникой выполнения тех или иных видов физических упражнений и их значимостью на организм человека.

Структура занятий.

Вводная часть:

Проверка осанки, различные виды ходьбы, бега для коррекции и профилактики осанки и плоскостопия, разогревающие упражнения, подготавливающие к основной части занятий.

Основная часть:

ОРУ – блок физических упражнений, направленный на развитие гибкости и подвижности позвоночника, укрепление мышечного тонуса и силы мышц торса, укрепление мышц и связок, участвующих в формировании свода стопы, в том числе самомассаж.

ОВД упражнения на равновесие, прыжки, метание, лазание, ползание – с акцентом на формирование осанки и профилактику плоскостопия.

ИГРЫ – различной подвижности, помогающие формированию правильной осанки и способствующие профилактике плоскостопия.

Заключительная часть:

Дыхательные упражнения, гимнастики для глаз, игры малой подвижности.

Методы и формы организации занятий:

- словесное объяснение;
- показ выполнения;
- игровая форма;
- целесообразное использование оборудования;
- использование музыкального сопровождения;
- использование повторной наглядной и словесной инструкции.

Используются следующие средства:

1. Теоретические сведения;
2. Бег, ходьба, передвижения;
3. Упражнения общего воздействия: ходьба и бег с включением элементов направленных на профилактику плоскостопия и нарушения осанки;
4. Упражнения с предметами и без, направленные на укрепление мышц и связок, формирующих свод стопы;
5. Упражнения для формирования правильной осанки с предметами и без:
 - в положении стоя;
 - в положении сидя;
 - в положении лежа на спине и животе;
 - упражнения в положении стоя на четвереньках;
6. Общеразвивающие упражнения специальной направленности у гимнастической стенки и скамеек, а также с использованием каната и наклонной доски и фитболов;
7. Подвижные игры для формирования правильной осанки и укрепления стопы;
8. Упражнения на расслабление;
9. Дыхательные упражнения;
10. Зрительные гимнастики;
11. Самомассаж с использованием массажных дорожек, ковриков, мячиков-ежиков и других предметов.

Упражнения общей направленности включают строевые упражнения, общеразвивающие упражнения при ходьбе на месте и в передвижениях, беге, прыжках, упражнения суставной гимнастики, на растягивание и расслабление мышц.

Комплексы физических упражнений общей направленности содействуют развитию мышечной силы (формируют «мышечный корсет»), выносливости, подвижности в

различных суставах и других двигательных способностей, то есть решаются задачи общей физической подготовленности занимающихся, а в связи с этим и их физического развития.

Упражнения специальной направленности включают упражнения для формирования и закрепления осанки, профилактики плоскостопия, дыхательную гимнастику, пальчиковую гимнастику, гимнастику для глаз .

Комплексы физических упражнений специальной направленности содействуют той функции или системе организма занимающихся, на которую они направлены. Здесь используется большинство упражнений коррекционной и лечебно-профилактической направленности.

Развитие физических качеств, накопление и обогащение двигательного опыта по программе «Здоровячок»

- * Формировать правильную осанку.
- * Закреплять и развивать умение ходить и бегать, согласовывая движения рук и ног. Развивать умение бегать легко, ритмично, энергично отталкиваясь носком.
- * Приучать к выполнению действий по сигналу. Упражнять в построениях, соблюдении дистанции во время передвижения.
- * Закреплять умение ползать, пролезать, подлезать, перелезать через предметы.
- * Развивать умение перелезать с одного пролета гимнастической стенки на другой (вправо, влево).
- * Закреплять умение энергично отталкиваться и правильно приземляться в прыжках на двух ногах на месте и с продвижением вперед, ориентироваться в пространстве.

В прыжках в длину и высоту с места формировать умение сочетать отталкивание со взмахом рук, при приземлении сохранять равновесие. Формировать умение прыгать через короткую скакалку.

- * Закреплять умение принимать правильное исходное положение при метании, отбивать мяч о землю правой и левой рукой, бросать и ловить его кистями рук (не прижимая к груди).
- * Развивать физические качества: гибкость, ловкость, быстроту, выносливость и др.
- * Продолжать развивать активность детей в играх с мячами, скакалками, обручами и т. д.

Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании по программе «Здоровячок»

- * Формировать умения и навыки правильного выполнения движений в различных формах организации двигательной деятельности детей. Воспитывать красоту грациозность, выразительность движений.
- * Развивать и совершенствовать двигательные умения и навыки детей, умение творчески использовать их в самостоятельной двигательной деятельности.
- * Закреплять умение выполнять ведущую роль в подвижной игре, осознанно относиться к выполнению правил игры.

- * Приучать детей к самостоятельному и творческому использованию физкультурного инвентаря и атрибутов для подвижных игр.
- * Продолжать развивать активность детей в играх с мячами, скакалками, обручами и т. д.
- * Развивать быстроту, силу, ловкость, пространственную ориентировку. Воспитывать самостоятельность и инициативность в организации знакомых игр.
- * Приучать к выполнению действий по сигналу.
- * Во всех формах организации двигательной деятельности на кружке «Здоровячок» развивать у детей организованность, самостоятельность, инициативность, умение поддерживать дружеские взаимоотношения со сверстниками.

Примерный перечень основных движений, спортивных игр и упражнений по программе «Здоровячок»

Основные движения

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 в чередовании с бегом, прыжками, изменением направления, темпа, со сменой направляющего. Ходьба между линиями (расстояние 10-15 см), по линии, по веревке (диаметр 1,5-3 см), по доске, гимнастической скамейке, бревну (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, высота 30-35 см). Перешагивание через рейки лестницы, приподнятой на 20-25 см от пола, через набивной мяч (поочередно через 5-6 мячей, положенных на расстоянии друг от друга), с разными положениями рук. Кружение в обе стороны (руки на поясе).

Бег.

Бег обычный, на носках, с высоким подниманием колен, 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 течение 1-1,5 минуты.

Ползание, лазанье.

Ползание на четвереньках по прямой (расстояние 10 м), между предметами, змейкой, по горизонтальной и наклонной доске, скамейке, по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками. Ползание на четвереньках, опираясь на стопы и ладони; подлазание под веревку, дугу (высота 50 см) правым и левым боком вперед. Пролезание в обруч, перелазание через бревно, гимнастическую скамейку.

Лазанье по гимнастической стенке

Прыжки.

Прыжки на месте на двух ногах (20 прыжков 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 землю правой и левой рукой (не менее 5 раз подряд). Метание предметов на дальность (не менее 3,5-6,5 м), в горизонтальную цель (с расстояния 2-2,5 м) правой и левой рукой, в вертикальную цель (высота центра мишени 1,5 м) с расстояния 1,5-2 м.

Групповые упражнения с переходами.

Построение в колонну по одному; в шеренгу, в круг; равнение по ориентирам; повороты направо, налево, кругом; размыкание и смыкание.

Общеразвивающие упражнения

Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса. Поднимать руки вперед, в стороны, вверх (одновременно, поочередно отводить 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 (к стенке); поднимать палку (обруч) вверх, опускать за плечи; сжимать, 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 задание: класть и брать предметы из разных исходных положений (ноги вместе, ноги врозь). Наклоняться в стороны, держа руки на поясе. Прокатывать мяч вокруг себя из исходного положения (сидя и стоя на коленях); перекладывать 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 исходных положений 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 палке или по канату, опираясь носками о пол, пятками о палку (канат). Захватывать и перекладывать 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 секунд).

Подвижные игры

1. С бегом.
2. С прыжками.
3. С ползанием и лазаньем.
4. С бросанием и ловлей.
5. На ориентировку в пространстве, на внимание.
6. Народные игры.

Основные принципы реализации программы:

Принцип систематичности и последовательности предполагает взаимосвязь знаний, умений и навыков.

Принцип связи теории с практикой формирует у детей умение применять свои знания по сохранению и укреплению здоровья в повседневной жизни.

Принцип повторения умений и навыков — один из самых важнейших, так как в результате многократных повторений вырабатываются динамические стереотипы.

Принцип индивидуально-личностной ориентации воспитания предполагает то, что главной целью образования становится ребенок, а не окружающий мир. Педагог, опираясь на индивидуальные особенности ребенка, планирует его развитие, намечает пути совершенствования умений и навыков, построения двигательного режима.

Принцип доступности позволяет исключить вредные последствия для организма детей в результате завышенных требований и физических нагрузок.

Принцип успешности заключается в том, что на первом этапе формирования здоровья ребенок получает задания, которые он способен успешно выполнить.

Принцип активного обучения обязывает строить процесс обучения с использованием активных форм и методов обучения, способствующих развитию у детей самостоятельности, инициативы и творчества (игровые технологии, работа в парах, подгруппе, индивидуально, организация исследовательской деятельности и др.).

Принцип коммуникативности помогает воспитать у детей потребность

в общении, в процессе которой формируется социальная мотивация здоровья.

Принцип взаимодействия детского сада и семьи, преемственности при переходе в школу направлен на создание условий для более успешной реализации способностей ребенка и обеспечения возможности сохранения здоровья при дальнейшем обучении в школе.

Принцип результативности предполагает получение положительного результата оздоровительной работы независимо от возраста и уровня физического развития детей.

Принципы взаимодействия с детьми:

- сам ребенок – молодец, у него - все получается, возникающие трудности – преодолимы;
- постоянное поощрение всех усилий ребенка, его стремление узнать что-то новое и научиться новому;
- исключение отрицательной оценки ребенка и результатов его действий;
- сравнение всех результатов ребенка только с его собственными, а не с результатами других детей;
- каждый ребенок должен продвигаться вперед своими темпами и с постоянным успехом.

Организационно - методические рекомендации.

Начиная занятия, инструктор должен иметь точное представление об индивидуальных особенностях ребенка, уровне его физического развития, о состоянии его двигательных навыков и умений.

Физическая нагрузка на занятиях кружка дозируется и зависит от:

- подбора физических упражнений (от простого к сложному),
- продолжительности физических упражнений,
- числа повторений,
- выбора исходных положений,
- темпа движений (на счет 1-4),
- амплитуды движений,
- степени усилия,
- точности,
- сложности,
- ритма,
- количества отвлекающих упражнений,
- эмоционального фактора.

Дозировка и нагрузка упражнений дается в соответствии с уровнем подготовленности детей и их возраста. Начинать занятия можно с любого периода, учитывая индивидуальные особенности детей.

Основные понятия:

Физическая культура - часть общей культуры общества, отражающая уровень целенаправленного использования физических упражнений для укрепления здоровья и гармонического развития личности. Ф. к. формировалась на ранних этапах развития человеческого общества, ее совершенствование продолжается по настоящее время. Особенно возросла роль физической культуры в связи с урбанизацией, ухудшением экологической ситуации, автоматизацией труда, способствующей гипокинезии.

Физическая культура— сфера социальной деятельности, направленная на сохранение и укрепление здоровья, развитие психофизических способностей человека в процессе осознанной двигательной активности.

Физическое развитие— динамический процесс роста (увеличение длины и массы тела, развитие органов и систем организма и так далее) и биологического созревания ребёнка в определённом периоде детства.

Физическая подготовка – это педагогический процесс, направленный на развитие физических качеств и развитие функциональных возможностей, создающих благоприятные условия для совершенствования всех сторон подготовки.

Физическое совершенство - высшая степень гармоничного физического развития и всесторонней физической подготовки человека, оптимально соответствующая требованиям различных сфер жизнедеятельности (*Р.Бардина*).

Гибкость— это одно из пяти основных физических качеств человека. Она характеризуется степенью подвижности звеньев опорно-двигательного аппарата и способностью выполнять движения с большой амплитудой. Это физическое качество необходимо развивать с самого раннего детства и систематически.

Быстрота — это способность человека в определённых специфических условиях мгновенно реагировать с высокой скоростью движений на тот или иной раздражитель, выполняемых при отсутствии значительного внешнего сопротивления, сложной координации работы мышц в минимальный для данных условий отрезок времени и не требующих больших энергозатрат.

Быстрота (скоростные способности) — это способность человека выполнить двигательные действия в минимальный для данных условий отрезок времени. Быстрота — это морфофункциональное свойство организма человека, которое определяет быстроту двигательных реакций и движений человека.

Выносливость - возможности человека, обеспечивающие ему длительное выполнение какой-либо двигательной деятельности без снижения ее эффективности, то есть способность противостоять физическому утомлению в процессе мышечной деятельности.

Общая выносливость — это способность длительно выполнять работу умеренной интенсивности при глобальном функционировании мышечной системы. По-другому ее еще называют аэробной выносливостью. Человек, который может выдержать длительный бег в умеренном темпе длительное время, способен выполнить и другую работу в таком же темпе (плавание, езда на велосипеде и т.п.). Основными компонентами общей выносливости являются возможности аэробной системы энергообеспечения, функциональная и биомеханическая экономизация. Общая выносливость играет существенную роль в оптимизации жизнедеятельности, выступает как важный компонент физического здоровья и, в свою очередь, служит предпосылкой развития специальной выносливости.

Координация — [лат. coordinatio] 1. Согласование, приведение чего-либо в соответствие друг с другом (понятий, действий, составных частей и т.п.). 2. Физиологически обусловленное согласование движений частей тела человека или животного (*Толковый словарь русского языка Кузнецова*).

Ловкость – физическое качество человека, которое определяет успешность выполнения новых движений и эффективность всей двигательной активности в целом. Проявление ловкости во многом зависит от всего многообразия сложных психических процессов, необходимых для выполнения плавных и чётких движений. Данное физическое качество немыслимо без слаженной работы слухового, зрительного и вестибулярного анализаторов и опорно-двигательного аппарата. Ловкость также во многом зависит от скоростно-силовых качеств человека и его выносливости.

Сила — это почти целиком физическое качество организма. Она непосредственно зависит от объема и качества мышечной массы и только второстепенным образом от других обстоятельств (Н.А. Бернштейн).

Физическая или двигательная активность — это вид деятельности человека, при котором активация обменных процессов в скелетных мышцах обеспечивает их сокращение и перемещение человеческого тела или его частей в пространстве.

Физические упражнения— элементарные движения, составленные из них двигательные действия и их комплексы, систематизированные в целях физического развития.

1.3 Содержание программы

Программа «Здоровячок» включает четыре раздела. В каждый раздел входит теоретический и практический материал.

I. Профилактика и коррекция нарушения осанки

Теоретический материал:

- знакомство детей с упражнениями, формирующими осанку и их значение
- правила безопасности при их выполнении

Практический материал:

- специальные упражнения в положение сидя, стоя, направленные на воспитание правильной осанки с предметами и без них
- специальные упражнения в положении лежа на животе, на спине, направленные для укрепления мышц спины брюшного пресса с предметами и без них
- самовытяжение из разных исходных положениях, направленные на исправление нарушений осанки
- подвижные игры, направленные на воспитание навыка правильной осанки
- дыхательные упражнения
- упражнения на расслабление
- общеразвивающие упражнения из различных исходных положениях, для всех мышечных групп с предметами и без них

II. Профилактика и коррекция плоскостопия

Теоретический материал:

- знакомство детей с упражнениями, направленные на укрепление мышц ног и способствующие нормальному развитию стопы
- для чего надо заботиться о здоровье своих ног

Практический материал:

- самомассаж стоп и голени
- специальные упражнения в исходном положении лежа
- специальные упражнения с мячом обычным, массажным разного размера
- специальные упражнения, выполняемые в исходном положении сидя на полу, руки в упоре сзади с мелкими предметами (карандаш, мелкие игрушки, платочком)
- специальные упражнения в исходном положении стоя и в ходьбе
- игры разной степени подвижности, закрепляющие коррекционное воздействие физических упражнений

III. Совершенствование двигательных умений

Теоретический материал:

- техника безопасности во время бега и ходьбы
- во время бега и ходьбы соблюдать дистанцию, не наталкиваться

Практический материал:

- игры и упражнения на развитие двигательных навыков
- упражнения в ползание
- ходьба по гимнастической скамейке на четвереньках
- формирование навыка рациональной техники бега
- совершенствование ходьбы, добиваясь непринужденности и красоты походки

IV. Развитие физических качеств

Теоретический материал:

- общие сведения о технике безопасности во время проведения игр

Практический материал:

- игры, направленные на развитие физических качеств (силы, выносливости, гибкости, подвижности в суставах, ловкости).

Учебный план

№	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	теория	практика	
1	Профилактика и коррекция нарушения осанки	16	1	15	Наблюдение/ тестирование
2	Профилактика и коррекция плоскостопия	16	1	15	Наблюдение
3	Совершенствование двигательных умений	16	1	15	Наблюдение
4	Развитие физических качеств	15		15	Наблюдение /тестирование

1.4 Планируемые результаты.

Требования к уровню подготовки занимающихся к концу года:

Знания:

Ребенок будет знать параметры правильной осанки (подбородок должен находиться под прямым углом к остальному телу, плечи прямые, грудная клетка поднята вверх, но не чрезмерно, живот подтянут, но не втянут глубоко внутрь. Все это можно выразить одним словом: «Выпрямись!»). Также будет уметь ответить на вопрос, почему необходимо следить за осанкой и правильной постановкой стопы.

Навыки и умения:

Проверять осанку у стены; соблюдать симметрию положения тела при выполнении упражнений; ходить на носках, на наружных сводах стопы; ходить в различных И.П.; бегать в медленном темпе; выполнять упражнения с гантелями, с обручами, палками, мячами и т.д., а также без предметов; ходить с предметом на голове; выполнять упражнения для мышц брюшного пресса и спины, отжиматься от скамейки, выполнять упражнения для развития гибкости; выполнять перекаты по позвоночнику вперед – назад в группировке, наклоны вперед – назад в различных И.П.; дышать носом, выполнять упражнения для восстановления дыхания; расслаблять мышцы в положении лежа, используя

образные сравнения: «рука отдыхает», «нога спит», и др. Соблюдать порядок, дисциплину, гигиенические правила на занятии.

Личностные качества:

Трудолюбие, аккуратность, дисциплинированность, зрительная память, восприятие, настойчивость, двигательная память, воображение.

Результативность программы:

1. Повышение уровня физического, психического здоровья детей.
2. Снижение количества дней, пропущенных одним ребенком по болезни.
3. Увеличение доли детей, вовлеченных в профилактические мероприятия.
4. Усвоение программы.
5. Нормализация статистических и динамических функций организма, общей и мелкой моторики.
6. Положительный результат темпов прироста физических качеств.

Методы исследования.

Для определения динамики эффективности проводимых занятий и уровня физического развития занимающихся необходимо использовать мониторинговые исследования:

- метод педагогического наблюдения;
- тестирование;

Метод педагогического наблюдения.

Наблюдая в ходе занятий за детьми, инструктор обращает внимание на их поведение, проявление интереса, степень внимания, внешние признаки реакции на физическую нагрузку. В результате применения данного метода выявляется, насколько детям интересны упражнения и игры, а также эффективность тех или иных упражнений и игр. Отмечаются основные знания, умения, навыки и личностные качества, приобретенные детьми в период обучения по данной программе.

Тестирование

Для решения образовательных задач проводится оценка индивидуального развития детей. Результаты педагогической диагностики используются для профилактики плоскостопия и нарушения осанки.

1. Педагогическая диагностика проводится два раза в период: на 1 неделе октября; 4 неделе мая.
2. Диагностические задания разработаны в соответствии с методиками И. Д. Ловейко, Г.И. Турнера (г. Санкт-Петербург), О.С. Байловой и К.Ф. Зенкевич и оцениваются по трехбалльной шкале.

Раздел № 2 «Комплекс организационно-педагогических условий, включающий формы аттестации».

2.1 Виды, формы и содержание деятельности.

Практическая реализация цели и задач воспитания осуществляется в рамках следующих направлений воспитательной работы образовательной организации.

Каждое из них представлено в соответствующем модуле.

Основная часть (ИНВАРИАНТНЫЕ МОДУЛИ)

1 Модуль «Занятия по социально-эмоциональному развитию»

Краткое описание понятия:

В модуль «Занятия по социально-эмоциональному развитию» входит организованная образовательная деятельность, направленная на ознакомление дошкольников с основами обучения основам безопасности жизнедеятельности.

Для реализации модуля в образовательной организации используются следующие формы работы, включающее содержание, способствующее социально-эмоциональному развитию ребенка к детскому саду:

На индивидуальном уровне:

- индивидуальная коррекционная работа по направлению модуля;
- индивидуальное консультирование родителей (законных представителей) по направлению модуля.

2. Модуль «Взаимодействие с родителями»

Краткое описание понятия: Работа с родителями или законными представителями дошкольников осуществляется для более эффективного достижения цели воспитания культуры здоровьесбережения, которое обеспечивается согласованием позиций семьи и образовательной организации в данном вопросе.

Обоснование:

Модуль соответствует задаче обеспечения поддержки семейного воспитания, содействию формирования ответственного отношения родителей или законных представителей к воспитанию детей (Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года).

На индивидуальном уровне:

- индивидуальное консультирование с целью координации воспитательных усилий педагогов и родителей.

3. Модуль «Праздничный событийный календарь»

Краткое описание понятия: праздничный событийный календарь является основой тематического планирования в дошкольном образовании. Праздничный событийный календарь включает в себя помимо собственно праздников, праздничные события, творческие проекты, культурные практики, приуроченные к памятным датам.

Использование модуля позволяет мотивировать дошкольников.

Обоснование: модуль соответствует задаче Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года по направлению «Приобщение детей к культурному наследию» и предполагает: «эффективное использование уникального российского культурного наследия, в том числе литературного, музыкального, художественного».

Для реализации модуля в образовательной организации используются следующие формы работы, включающее содержание, способствующее работе по модулю:

Часть, формируемая участниками образовательных отношений (ВАРИАТИВНЫЕ МОДУЛИ)

4. Модуль «Воспитание культуры здорового образа жизни»

Краткое описание:

Культура здоровья детей дошкольного возраста является составным элементом общечеловеческой культуры. Она включает в себя ценностное и грамотное отношение к своему здоровью и здоровью других граждан, его укреплению, сохранению и поддержанию в оптимальном для жизнедеятельности состоянии.

Кроме того, культура здоровья базируется на личностных и социально значимых способах организации жизнедеятельности, ориентированных на развитие физического, психического и социального благополучия, недопущения развития недомоганий и различного рода заболеваний.

Обоснование: в рамках Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года ставятся задачи привлечения детей к участию в социально значимых спортивных проектах. Физическое воспитание и формирование культуры здоровья включает:

- формирование у подрастающего поколения ответственного отношения к своему здоровью и потребности в здоровом образе жизни;
- формирование в детской и семейной среде системы мотивации к активному и здоровому образу жизни, занятиям физической культурой и спортом, развитие культуры здорового питания.

Для реализации модуля в образовательной организации используются следующие формы работы, включающее содержание, способствующее воспитанию культуры здорового образа жизни у воспитанников:

На региональном уровне:

- диссеминация передового педагогического опыта по направлению;
- участие воспитанников в соревнованиях регионального уровня.

На районном уровне:

- участие в районных соревнованиях;
- участие в районных конкурсах для детей и родителей по направлению здоровьесбережения;
- диссеминация передового педагогического опыта по направлению.

На уровне образовательной организации:

- создание здоровьесберегающей среды;

- проведение спортивных праздников и соревнований;
- приглашение профессионалов направления здоровьесбережения для консультаций родителей и бесед с детьми;
- информирование родителей по направлению здоровьесбережения на официальном сайте, стендах учреждения, родительских собраниях;
- сетевое взаимодействие по договору с учреждениями спорта;
- реализация парциальных программ по здоровьесбережению в рамках основных образовательных программ дошкольного образования.

На индивидуальном уровне:

- индивидуальная коррекционная работа по направлению здоровьесбережение;
- индивидуальное консультирование родителей по теме.

2.2 Материально – технические обеспечение программы в соответствии с ФГОС, включает в себя учебно-методический комплект, оборудование, оснащение (предметы), средства обучения, в том числе технические, соответствующие материалы (в том числе расходные), игровое, спортивное, оздоровительное оборудование, инвентарь, необходимые для реализации программы.

Инвентарь и оборудование, используемое на занятиях:

1. Гимнастические скамейки;
2. Стульчики;
3. Гимнастическая стенка;
4. Наклонная доска;
5. Мячи;
6. Гимнастические палки;
7. Плоские кольца;
8. Обручи;
9. Скакалки;
10. Мешочки с песком;
11. Гантельки;
12. Фитболы;
13. Кегли;
14. Большие и малые кубы;
15. Дуги;
16. Мячики-ежики;
17. Массажные дорожки и коврики;
18. Бревно (мягкий модуль)
19. Гимнастические маты;
20. Нестандартное оборудование: платочки, пластиковые «скорлупки» от киндер-сюрпризов, шишки, стеклянные камешки, резиновые жгутики, карандаши и др.

Развивающая среда

Вид помещения	Основное предназначение	Оснащение
<ul style="list-style-type: none">Физкультурно-музыкальный зал	<ul style="list-style-type: none">Организованная образовательная деятельностьУтренняя гимнастикаДосуговые мероприятияОрганизованная образовательная деятельность по программе дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности «Здоровячок»	<ul style="list-style-type: none">Спортивное оборудование для прыжков, метания, лазания, равновесия.МодулиШкафы для хранения пособий, игрушек, атрибутов

Наличие разнообразного физкультурно – спортивного оборудования обусловлено спецификой построения и содержания разных видов занятий кружка «Здоровячок».

Техническое оснащение: ноутбук.

К программе разработана медиатека, которая включает музыкальное сопровождение к спортивным мероприятиям, тренировкам, к релаксационным упражнениям.

Занятия проводятся инструктором по физическому развитию ДОУ Ульяновской Натальей Сергеевной.

Учебное заведение: Краснодарский государственный институт физической культуры; ВНОЦ "СОТЕХ"

Направление подготовки: Физическая культура и спорт; профессиональная деятельность в сфере дошкольного образования: "Инструктор по физической культуре ДОО в соответствии с ФГОС"

Квалификация: Преподаватель физической культуры. Присвоена квалификация "Инструктор по физической культуре дошкольной образовательной организации".

3. Рабочая программа воспитания

Воспитательный компонент осуществляется по следующим направлениям организации воспитания и социализации детей:

- патриотическое воспитание;
- нравственно-духовное воспитание;
- познавательное воспитание;

- физкультурное и оздоровительное воспитание;
- социальное воспитание.

Цель - личностное развитие каждого ребенка с учетом его индивидуальности и создание условий для позитивной социализации детей на основе традиционных ценностей российского общества посредством физкультурно-оздоровительных технологий.

Используемые формы воспитательной работы: игра, беседа, соревнования.

Планируемым результатом воспитательной работы является сформированность настойчивости в достижении цели, стремление к получению качественного законченного результата; умение работать в команде; сформированность нравственного, познавательного и коммуникативного потенциалов личности.

3.1 Цель и задачи воспитания

Исходя из этого воспитательного идеала, а также основываясь на базовых для нашего общества ценностях (таких как здоровье, человек) формулируется цель воспитания в образовательной области физического развития – личностное развитие дошкольников, проявляющееся:

- 1) в усвоении ими знаний основных норм здоровьесбережения, которые общество выработало на основе этих ценностей (то есть, в усвоении ими социально значимых знаний);
- 2) в развитии их позитивных отношений к ценности здоровья;
- 3) в приобретении ими соответствующего ценностям здоровьесбережения опыта поведения, опыта применения сформированных знаний и отношений на практике (то есть в приобретении ими опыта осуществления социально значимых дел).

Данная цель ориентирует инструктора по физической культуре не на обеспечение соответствия личности ребенка единому уровню воспитанности, а на обеспечение позитивной динамики развития его личности.

Конкретизация общей цели воспитания применительно к возрастным особенностям дошкольников позволяет выделить в ней следующие ожидаемые образовательные результаты, которым необходимо уделять чуть большее внимание на разных уровнях дошкольного образования: ценностные представления и мотивационные ресурсы в области здоровьесбережения.

Достижению поставленной цели воспитания дошкольников в области здоровьесбережения будет способствовать решение следующих основных задач:

- 1) реализовывать потенциал взаимодействия детского сада и семьи в воспитании культуры здоровьесбережения дошкольников, поддерживать детско-родительские проекты;
- 2) способствовать становлению самостоятельности, целенаправленности и саморегуляции собственных действий в области здоровья;
- 3) реализовывать воспитательные возможности праздничного событийного календаря и проектной деятельности в области здоровьесбережения;

4) организовать работу с семьями дошкольников, их родителями или законными представителями, направленную на совместное решение проблем здоровьесбережения.

3.2 Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Название мероприятия	Направления воспитательной работы	Форма проведения	Сроки проведения
1.	Беседа о правилах поведения, техники безопасности на занятии	Физическое и оздоровительное	В рамках занятий	Октябрь
2.	Беседа о понятии чувства долга и чести	Патриотическое воспитание, духовнонравственное	В рамках занятий	Октябрь - май
3.	Беседа о проявлении доброжелательности друг к другу	Социальное	В рамках занятий	Октябрь-май
4.	Беседа о празднике «День защитника Отечества» Конкурс	Патриотическое, духовно-нравственное	В рамках занятий	Февраль
5.	Открытое занятие для родителей	Социальное	В рамках занятий	Октябрь-май
6.	Подвижные игры, приуроченные к праздничным дням	Патриотическое, духовно-нравственное	В рамках занятий	Май

3.3 Перспективный календарно-тематический план работы кружка «Здоровячок»

ОКТЯБРЬ

Коррекционные задачи	Построения	Ходьба	Бег	Содержание образовательной деятельности	Оборудование и инвентарь
Формирование правильной осанки Цель: упражнять в ходьбе и беге на пятках, переступая через кубики на полу, ходьбе по гимнастической палке вдоль и поперек	В колонну по одному	Ходьба в колонне по одному на носках, на пятках	Враспынную с нахождением своего места в колонне	Комплекс № 1 книга 1 стр.47	Кубики, гимнастические палки, ребристая доска
Укрепление мышц, участвующих в формировании свода стопы Цель: учить подтягивать пальцами ног дорожку с грузом весом 500 г; - упражнять в захватывании мяча и других предметов стопами ног и бросании	В шеренгу по одному, перестроение в колонну	В колонне по одному, спортивная ходьба, с высоким подниманием бедра	В колонне по одному, «змейкой», по диагонали	Комплекс № 1 книга 1 стр.47	Гантельки (500гр.), тканевые дорожки, карандаши, мячи малые, мешочки с песком
Укрепление мышечно – связочного аппарата ног и туловища Цель: учить захватывать пальцами ног карандаши и перекладывать их с места на место; - упражнять в сгибании и разгибании ног в коленях с зажатым между стопами мячом	В шеренгу, в колонну.	В колонне по одному с различным положением рук – за головой, в стороны, на поясе и др.	В колонне по одному, с захлестом голени, с высоким подниманием бедра.	Комплекс № 2 книга 1 стр.48	Мячи, карандаши, стеклянные камешки, стульчики, ребристая доска
Формирование правильной осанки Цель: упражнять в ходьбе на четвереньках, подталкивая перед собой головой набивной мяч;	В колонну по одному, перестроение в колонну по двое	В колонне по одному, на носках, на пятках	В колонне по одному, «змейкой», по диагонали, медленный бег в течении 1 минуты	Комплекс № 2. книга 1 стр.48	Набивные мячи, ребристая доска, мячи

- учить лазанию по гимнастической лестнице и ходьбе по ребристой доске					
--	--	--	--	--	--

НОЯБРЬ

Коррекционные задачи	Построения	Ходьба	Бег	Содержание образовательной деятельности	Оборудование и инвентарь
Укрепление мышечного корсета позвоночника Цель: упражнять в ходьбе «гусиным шагом»; - учить массажу стопы	В шеренгу, в колонну	В колонне по одному, на носках, на пятках	По кругу с изменением направления	Комплекс № 3 книга 1 стр.53	Мяч, массажные дорожки, мячики-ежики
Формирование правильной осанки Цель: учить ходьбе на месте, не отрывая носков от пола; - упражнять в поднимании внутренних сводов стопы, опираясь при этом на нужные края стоп	В шеренгу, в колонну	В колонне по одному, между предметами	В колонне по одному, между предметами	Комплекс № 3 книга 1 стр.50	Обручи, гимнастические маты
Формирование правильной осанки, укрепление мышечного корсета Цель: учить ползающим движением стоп вперед и назад с помощью пальцев; - упражнять в сведении и разведении пяток	В колонну	В колонне по одному широким и семенящим шагом, со сменой темпа движения по сигналу	В среднем темпе до 1 минуты.	Комплекс № 4 книга 1 стр.51	Бруски, гимнастические маты

Укрепление мышц, участвующих в формировании свода стопы Цель: упражнять в разгибании и сгибании стоп (поочередно)	В колонну по одному, в колонну по двое	Спортивным шагом, гимнастическим шагом, на носках, на пятках	Приставным шагом в сторону правым и левым боком, с захлестом голени	Комплекс 4 книга 1 стр.51	Гимнастические маты, массажные дорожки
---	--	--	---	------------------------------	--

ДЕКАБРЬ

Коррекционные задачи	Построения	Ходьба	Бег	Коррекционные упражнения	Оборудование и инвентарь
Укрепление мышечно – связочного аппарата ноги и туловища Цель: упражнять ходьбе на наружном своде стопы; - закреплять умение ходить по гимнастической палке	В шеренгу, колонну по одному	В колонне по одному «Великаны и гномики», «Цапли»	«Змейкой», по диагонали	Комплекс 5 книга 1 стр.52	Гимнастические палки, гимнастическая скамейка, ребристая доска
Формирование правильной осанки, укрепление мышечного корсета позвоночника Цель: закрепить умение ходьбы на месте с высоким подниманием бедра с «подошвенным сгибанием стопы».	В шеренгу, колонну по одному	На носках, на пятках	В колонне по одному со сменой направления движения	Комплекс 5 книга 1 стр.52	Гимнастическая стенка, гимнастические палки, мячи
Укрепление мышц, участвующих в формировании свода стопы, укрепление мышечного корсета позвоночника Цель: закреплять умение активного сгибания и разгибания стоп, катание подошвами округлого предмета	В колонну по одному	Спортивная, гимнастическим шагом, на носках. На пятках	В колонне по одному, приставным шагом в сторону.	Комплекс 6 книга 1 стр.53	Гимнастические маты, массажные дорожки, обручи, мячи

Формирование правильной осанки Цель: упражнять прыжком на месте и с небольшим продвижением вперед (на носках); - совершенствовать ходьбу по рейке гимнастической скамейки и ребристой доске	В шеренгу, колонну по одному	В колонне по одному, на носках, на пятках, с выполнением подражательных движений	С преодолением препятствий	Комплекс № 6 книга 1 стр.53	Ребристая доска, гимнастическая скамейка, стульчики, резиновые мячи, бумажные снежинки
--	------------------------------	--	----------------------------	--------------------------------	--

ЯНВАРЬ

Коррекционные задачи	Построения	Ходьба	Бег	Содержание образовательной деятельности	Оборудование и инвентарь
Укрепление мышц тазового пояса, ног, мышечного корсета позвоночника Цель: закрепление ходьбы по намеченной линии с приставлением пятки к носку; - совершенствование ходьбы на наружных краях стоп	В колонну	В колонне на носках, на пятках	В колонне по одному, приставным шагом в сторону	Комплекс № 7 книга 1 стр.54	Канат, Гимнастические скамейки, лента-скотч
Укрепление мышечно – связочного аппарата ног и туловища Цель: закреплять круговые вращения стопы влево - вправо; - упражнять в собирании пальцами ног ткани, лежащей на полу	В шеренгу, в 2 шеренги, в колонну по одному.	В колонне по одному с выполнением подражательных движений	С высоким подниманием бедра, с захлестом голени	комплекс № 7 книга 1 стр.54	Гимнастические маты, мячики-ежики, стульчики, платочки
Укрепление мышечного корсета позвоночника Цель: совершенствовать в захвате, приподнимании и удерживании пальцами одной ноги легкого предмета; - сгибание и разгибание ног в коленях с зажатым между стопами мячом	В колонну по одному, в колонну по двое	В парах на носках, с перекатом с пятки на носок	По кругу, приставным шагом в сторону	Комплекс 8 книга 1 стр.55	Мячи, стеклянные камешки, карандаши, шишки

Укрепление мышечно – связочного аппарата ног и туловища Цель: учить ходьбе на носках по наклонной плоскости, а также приставным шагом по рейке гимнастической скамейки (прямо и боком)	Шеренгу, колонну по одному	На носках, с различным положением рук	В колонне по одному, врассыпную, в среднем темпе	Комплекс № 8 книга 1 стр.55	Гимнастическая скамейка, кубы, наклонная плоскость, кубики, мешочки с песком
--	----------------------------	---------------------------------------	--	-----------------------------	--

ФЕВРАЛЬ

Коррекционные задачи	Построения	Ходьба	Бег	Коррекционные упражнения	Оборудование и инвентарь
Укрепление мышечного корсета позвоночника Цель: закрепление ходьбы на наружных сводах стопы и на носках по наклонной плоскости	В колонну по одному, повороты.	В колонне по одному. «Цапли», «Великаны»	В среднем темпе	Комплекс 9 книга 1 стр.56	Наклонная плоскость, комочки бумаги, ориентиры, массажные мячики
Профилактика осанки, укрепление мышц стопы Цель: отработка общеразвивающих упражнений: «Матрешки», «Красивые сапожки, резвые ножки», «Танец каблучков»	В колонну по одному, повороты.	В колонне по одному с выполнением подражательных движений	По кругу, «змейкой», по диагонали, с высоким подниманием бедра.	Комплекс 9 книга 1 стр.56	Ориентиры, кубики, комочки бумаги, массажные дорожки
Укрепление мышечного корсета позвоночника Цель: отработка общеразвивающих упражнений: «Гармошка», «Елочка»	В колонну по одному, в колонну по двое.	На носках с различным положением рук	Врассыпную с остановкой на сигнал и выполнением заданий.	Комплекс № 10 книга 1 стр.58	Гимнастические маты, мячики пластмассовые, массажные коврики
Укрепление мышц стопы Цель: отработка общеразвивающих упражнений: «Присядка», «Шаг с припаданием»	В колонну по одному, повороты.	На носках, на пятках, гимнастическим шагом.	В колонне по одному, приставным шагом в сторону.	Комплекс № 10 книга 1 стр.58	Гимнастические маты, фитболы, массажные дорожки

МАРТ

Коррекционные задачи	Построения	Ходьба	Бег	Содержание образовательной деятельности	Оборудование и инвентарь
Укрепление мышечно – связочного аппарата ног и туловища Цель: совершенствование ходьбы на наружных краях стоп по канату боковым приставным шагом	В шеренгу, колонну по одному	В колонне по одному, с изменением направления движения	С высоким подниманием бедра, с захлестом голени	Комплекс № 11 книга 1 стр.59	Канат, гимнастические скамейки, гимнастические маты
Формирование правильной осанки Цель: закреплять умение захватывать мелкие предметы пальцами ног; - совершенствование круговых движений стопами по максимальной окружности	В шеренгу по одному, в колонну по одному, по двое	В колонне по одному, на носках, на пятках.	С преодолением препятствий	Комплекс № 11 книга 1 стр.59	гимнастические маты, мячи, кубики, стульчики, гимнастические палки, тканевые салфетки
Укрепление мышечно связочного аппарата ног и туловища Цель: учить балансированию на набивном мяче	В колонну по одному	На носках, в полуприседе	В среднем темпе, врассыпную, приставным шагом в сторону	Комплекс № 12 книга 1 стр.60	Набивные мячи, гимнастические маты, мячики-ежики
Профилактика осанки Цель: учить перепрыгиванию через скамейку с одной стороны на другую, опираясь обеими руками; - отработка ходьбы с постановкой ноги с носка на всю ступню	В колонну по одному, в шеренгу по одному, в 2 шеренги	На носках, на пятках, с перекатом с пятки на носок, широким шагом	На месте, в среднем темпе до 2 минут	Комплекс № 12 книга 1 стр.60	Гимнастические скамейки, Гимнастические коврики, кубы большие

АПРЕЛЬ

Коррекционные задачи	Построения	Ходьба	Бег	Коррекционные упражнения	Оборудование и инвентарь
<p>Укрепление мышечного корсета позвоночника, мышц тазового пояса, ног.</p> <p>Цель: закрепление ходьбы на наружном своде стопы и с перекатом на носок</p>	В шеренгу, колонну по одному, равнение	В колонне по одному, на носках, на пятках, с высоким подниманием бедра	В колонне по одному с выполнением заданий.	Комплекс 13 книга 1 стр.61	Тканевые дорожки, стеклянные камешки, шишки, резиновые палочки
<p>Укрепление мышечного корсета позвоночника</p> <p>Цель: совершенствование ходьбы по гимнастической папке прямо и боком; - отработка общеразвивающих упражнений: «Эквилибристы», «Цыплята»</p>	В шеренгу по одному, перестроение в шеренгу по 2	По прямой с поворотами по сигналу	С ускорением	Комплекс № 13 книга 1 стр.61	Гимнастические палки, набивные мячи, стеклянные камешки, шишки, резиновые палочки
<p>Формирование правильной осанки</p> <p>Цель: отработка общеразвивающих упражнений: «Лыжные тренировки», «Разминка»</p>	В шеренгу по одному, в колонну по одному, по двое.	В колонне по одному, с перекатом с пятки на носок	В колонне по одному, со сменой ведущего, врассыпную	Комплекс 14 книга 1 стр.64	Гимнастические коврики, стульчики, перышко на нитке
<p>Укрепление мышечного корсета позвоночника</p> <p>Цель: отработка общеразвивающих упражнений: «Куры на месте», «Раскатаем тесто»</p>	В колонну по одному, повороты	В колонне по одному, в полуприседе, на носках	В колонне по одному, с высоким подниманием бедра, с захлестом голени	Комплекс № 14 книга 1 стр.62	Гимнастические коврики, мячики от пинг-понга, гимнастическая палка, стульчики, мячики малые

МАЙ

Коррекционные задачи	Построения	Ходьба	Бег	Содержание образовательной деятельности	Оборудование и инвентарь
Укрепление мышечного корсета позвоночника Цель: совершенствование ходьбы на носках с высоким подниманием бедра и ходьбы по гимнастической палке прямо и боком	В колонну по одному	На носках, на пятках, с различным положением рук	С высоким подниманием бедра, с захлестом голени.	комплекс № 15 книга 1 стр.63	Гимнастические палки, шарики надувные, мячи массажные большие
Укрепление мышечно – связочного аппарата ног Цель: отработка общеразвивающих упражнений из положения сидя	В колонну по одному, повороты	Широким шагом, с высоким подниманием бедра.	Врассыпную с выполнением заданий	комплекс № 15 книга 1 стр.63	Набивные мячи, гимнастические маты, мячики-ежики
Формирование осанки Цель: совершенствование поворотов голени внутрь и наружу; - отработка прыжков с небольшим продвижением вперед (на носках)	В колонну по одному, в колонну по двое	С перекатом с пятки на носок, с остановкой и выполнением заданий	Приставным шагом в сторону, с остановкой и выполнением прыжка	Комплекс № 16 книга 1 стр.64	Канат, гимнастические скамейки, гимнастические маты
Укрепление мышечного корсета позвоночника, мышц тазового пояса, ног Цель: совершенствование поворотов голени внутрь и наружу; - отработка прыжков с небольшим продвижением вперед (на носках)	В шеренгу, колонну по одному	В колонне по одному с остановкой и фиксацией осанки.	Бег в среднем темпе в течении 2 минут	Комплекс № 16 книга 1 стр.64	Канат, гимнастические скамейки, гимнастические маты

Упражнения и игры, используемые в программе см. в **Приложениях.**

Список используемой литературы

1. «ОТ РОЖДЕНИЯ ДО ШКОЛЫ». Инновационная программа дошкольного образования / Под ред. Н.Е.Вераксы, Э.М.Дорофеевой, Т.С. Комаровой. 6-е изд.,доп. -М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2020 год.-368 с.
2. Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду. Конспекты занятий для работы с детьми 6-7 лет» -2-е изд.,испр.и доп. -М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ. 2020 год. -160 с.
3. Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду. Конспекты занятий для работы с детьми 5-6 лет» -М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ. 2020 год. -192 с.
4. Л.И.Пензулаева «Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений. Для занятий с детьми 3-7 лет.» - М.:– МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2015. –128 с.
5. Формирование правильной осанки и коррекции плоскостопия у дошкольников: рекомендации, занятия, игры, упражнения, ав.-сост. Т. Г. Анисимова, С. А. Ульянова. Под ред. Р.А.Ереминой-4-е изд. испр– Волгоград: Учитель, 2011.-135 с.
6. М.В.Еромыгина. Карточка упражнений для самомассажа пальцев и кистей рук. Зрительная гимнастика.- СПб.:ООО «ДЕТСТВО-ПРЕСС»,2018.-64с.
7. Н.Г.Коновалова Профилактика плоскостопия у детей дошкольного и младшего школьного возраста./Волгоград. Учитель. – 63с.
8. Н.Г.Коновалова Дыхательная гимнастика для детей дошкольного и младшего школьного возраста.- Волгоград: Методкнига.-54с.
9. Н.Г.Коновалова Профилактика нарушения осанки у детей. Волгоград: Учитель.-90с.
- 10.О.М.Литвинова, С.В.Лесина Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений и игр по профилактике плоскостопия и нарушений осанки у детей. – Волгоград : Учитель.-58с.

Тестирование

Для решения образовательных задач проводится оценка индивидуального развития детей. Результаты педагогической диагностики используются для профилактики плоскостопия и нарушения осанки.

1. Педагогическая диагностика проводится два раза в год: на 1 неделе ноября; 4 неделе мая.

2. Диагностические задания разработаны в соответствии с методиками И. Д. Ловейко, Г.И. Турнера (г. Санкт-Петербург), О.С. Байловой и К.Ф. Зенкевич и оцениваются по трехбалльной шкале.

Инструментарий для физического обследования детей

Метод тестирования нарушения осанки

1. Для контроля эффективности занятий был использован тест на статическую мышечную выносливость, предложенный И. Д. Ловейко.

Тест для мышц шеи:

И. П. - лежа на спине, руки вниз

1 - приподнять голову и шею, смотреть на носки и зафиксировать положение.

тест для мышц живота:

И. П. - лежа на спине, руки вниз

1 - поднять ноги до угла 45 градусов и зафиксировать положение.

Тест для мышц спины:

И. П. - лежа на животе, руки вверх

1 - прогнувшись и зафиксировать положение

2. Для определения подвижности позвоночника нами использована методика, разработанная научными сотрудниками научно-исследовательского института детской ортопедии им. Г.И.Турнера (г. Санкт-Петербург), О.С.Байловой и К.Ф. Зенкевич:

3. И. П. - стоя на скамейке, стопы параллельно.

1 - наклон вперед, не сгибая ног в коленях (измеряется с помощью линейки в сантиметрах - 0 от скамейки) .

Метод тестирования для выявления плоскостопия

Для выявления плоскостопия у детей посещающих ДООУ тест проводится при помощи плантографа. В данном тестировании непосредственно принимает участие и медицинский работник дошкольного учреждения.

Плантограф – это деревянная рамка (высотой 2 см. и размером 30*30 см., на которую натянута полотно или мешковина) и сверху него полиэтиленовая пленка. Полотно смачивается штемпельной краской или чернилами, на

окрашенную сторону кладется лист бумаги, на котором написано Ф. И. ребенка, группа, дата обследования. Ребенок становится обеими ногами на середину рамки (на бумагу, при этом на бумаге остаются отпечатки стопы – плантограмма).

Оценка плантограммы: заключение о состоянии свода стопы делается на основании расположения двух линий, проведенных на отпечатке. Первая линия соединяет середину пятки со вторым межпальцевым промежутком. Вторая линия проводится от середины пятки до середины основания большого пальца. Если контур отпечатка стопы в срединной части не перекрывает эти линии – стопа нормальная. Если первая линия проходит внутри отпечатка – уплощение свода стопы. Если оба контура расположены внутри контура отпечатка – стопа плоская. Дети с неправильно сформированной стопой, направляются на консультацию к ортопеду. Плантограммы хранятся в медицинской карте ребенка.

Задание №1

Цель: выявить статистическую мышечную выносливость

Инструкция: «Лечь на спину. Приподнять голову вверх и посмотреть на носочки. Зафиксировать данную позу на 2-3 секунды».

Оценка:

3 балла - ребенок спокойно лежит на спине, приподнимает голову и смотрит на носочки, может зафиксировать на некоторое время данное положение тела;
2 балла – ребенок с трудом удерживает голову, положение тела не фиксирует;
1 балл – ребенок не может поднять головы, приподнимает ноги во время инструкции.

Задание №2

Цель: выявить статистическую мышечную выносливость спины

Инструкция: «Лечь на живот. Руки вытянуть вперед, ноги вместе. Слегка приподнять одновременно и руки и ноги от пола. Зафиксировать данное положение на 2-4 секунды».

Оценка:

3 балла - ребенок спокойно лежит на животе и приподнимая руки вверх, фиксирует положение тела прогнувшись в спине.
2 балла – ребенок приподнимает либо руки, либо ноги от пола. Слегка прогибается в спине.
1 балл - ребенок не может приподнять руки, ноги. Не делает прогиб в спине.

Задание №3

Цель: определить степень подвижности позвоночника.

Инструкция: «Встать на скамейку. Ноги поставить на ширине плеч. Наклониться вперед и не сгибая колен дотронуться до края скамьи».

Оценка:

3 балла- ребенок, стоя на скамейке, параллельно ставит ноги и наклоняясь вперед, не сгибает колени.

2 балла- ребенок спокойно стоит на скамье, наклоняется вперед, колени слегка сгибает, но не может дотронуться до края скамьи.

1 балл- ребенок наклоняется вперед, сгибает колени и слегка приседает. Спина неровная.

Задание №4

Цель: выявление плоскостопия у детей посещающих ДОО тест проводится при помощи плантографа, с медицинским работником.

Инструкция: «Ребенок становится обеими ногами на середину рамки (на бумагу, при этом на бумаге остаются отпечатки стопы – плантограмма).

Оценивает специалист. Педагог заносит данные исследования в таблицу.

3 балла – плоскостопие отсутствует.

2 балла- есть плоскостопие.

1 балл- грубо выраженное плоскостопие.

Определяют 3 степени плоскостопия у детей:

1) Наиболее ранней степенью заболевания считается несостоятельность связочного аппарата. Форма свода стопы пока не изменена, но ребенок не может долго ходить, страдает от боли и усталости. После кратковременного отдыха боли проходят, а вот походка становится менее пластичной, ножки к вечеру могут отекают. Первые степени плоскостопия проявляются как чувство усталости после физических нагрузок, если надавить на стопу, ребенок испытывает дискомфорт. Родители слышат жалобы на усталость при ходьбе, отеки стоп.

2) 2 степень плоскостопия называется комбинированной, исчезают своды стопы, она получается распластанной. Сильные постоянные боли в стопах и ноге до коленного сустава, затруднена ходьба.

3) Предыдущие степени плоскостопия легче вылечиваются, если обратиться вовремя, чем 3 степень. Иногда больные приходят к ортопеду именно на этом этапе. Постоянно болят голени и стопы, появляются отеки коленных суставов и боль в пояснице. В нормальной обуви ребенок передвигаться уже не может, требуется ортопедическая коррекция.

Протокол обследования уровня сформированности физических качеств и умений у детей старшего дошкольного возраста

№ п/п	Фамилия имя ребенка	Задания								Общее количество баллов		Уровень	
		«Посмотри на носки»		«Лодочка»		«Достань скамейку»		«Отпечаток и стопы»		н.г	к.г.	н.г	к.г.
		н.г	к.г.	н.г	к.г.	н.г	к.г.	н.г	к.г.				
1													
2													
3													
4													

Высокий уровень: (от 11 до 12 баллов)

Средний уровень: (от 5 до 10 баллов)

Низкий уровень: (ниже 4 баллов)

Качественная характеристика физических качеств и умений ребенка старшего дошкольного возраста.

Высокий уровень: (от 11 до 15 баллов)

Ребенок слышит инструкции. Правильно принимает исходные положения. Может слегка прогибаться в спине. Фиксирует положение тела на 2-4 секунды. Наклоняясь вниз не сгибает ноги в коленях. Принимает помощь взрослого и исправляет ошибки.

Средний уровень : (от 5 до 10 баллов)

Ребенок слышит инструкции взрослого, но не до конца понимает о важности правильно принимать исходное положение. Прогибается в спине, но не может одновременно поднять и руки, и ноги. Наклоняясь вперед слегка сгибает ноги в коленях. Все задания выполняет с желанием.

Низкий уровень: (ниже 4 баллов)

Ребенок с трудом понимает инструкции. Не может правильно встать в исходное положение. Не фиксирует положение рук и ног. Спина не ровная. Выполнение заданий носит хаотичный характер. Не заинтересован. Быстро устает.

Комплексы профилактической гимнастики

Комплекс 1

1. И.п. –о.с. Широко открывать и закрывать глаза с интервалом в 30 секунд. 5-6 раз.
2. И.п.-о.с. «Домик». Соединить концы фаланги выпрямленных пальцев рук. Пальцами правой руки с усилием нажать на пальцы левой, и наоборот. 5-6 раз.
3. И.п. –о.с. 1- поднять руки вперед вверх, выпрямляя спину и поднимаясь на носки; 2- опустить руки в стороны вниз. -5-6 раз
4. И.п. ноги врозь. 1-сгибая руки к плечам, повернуть туловище вправо; 2- и. п. -10 раз.
5. И.п. –руки на поясе. 1- отвести вытянутую правую ногу в сторону; 2- и.п; 3- отвести вытянутую левую ногу в сторону; 4- и.п. 10 раз.
6. И.п. –ноги врозь. 1-наклонить туловище вперед , прогибая спину и отводя вытянутые руки в стороны; 2-и.п. При наклоне держать голову прямо. 6 раз.
7. И.п.- лежа на спине, ноги вместе, руки вытянуты вдоль туловища ладонями вверх. 1- согнуть правую ногу, притягивая бедро к животу; 2-и.п.;3-4-то же другой ногой. 8 раз.
8. И.п.-лежа на животе, руки под подбородком. 1-вытянуть левую руку вперед, а правую назад, вдоль туловища, опустить голову и поднять корпус; 2-и.п.; 3-4-проделать то же, меняя положение рук. 8 раз.
9. И.п.-руки на поясе. Прыжки на двух ногах.
10. Упражнение на дыхание «Часики».

Комплекс 2

1. И.п.-о.с. Вращать глазами по кругу 2-3 секунды. 3-4 раза.
2. И.п.-о.с. «Ладонка». Пальцами правой руки с усилием нажать на ладонь левой руки, которая должна сопротивляться. То же для другой руки. 8 раз.
3. И.п.-о.с. 1- поставить руки на пояс, отведя плечи назад и вниз, подняться на носки, сделать глубокий вдох; 2-опустить голову вниз, расслабить плечевой пояс и руки, выдох-и.п. 10 раз.
4. И.п.- ноги на ширине плеч. 1-повернуть туловище влево; 2-наклон к правой ноге, отводя руки в стороны; 3-и.п. То же в другую сторону. Ноги прямые. 10 раз.
5. И.п.-руки на поясе. 1-поднять вытянутую правую ногу назад вверх; 2-и.п.; 3-4-то же другой ногой. Туловище держать прямо. 10 раз.
6. И.п.-о.с. 1-отвести прямые руки в стороны, сведя лопатки (вдох); 2-и.п. (выдох) 8 раз.
7. И.п.-лежа на спине, руки согнуты, ладони под головой. 1-поднять вытянутые ноги до прямого угла; 2-развести их широко в стороны; 3-и.п. 8 раз.
8. И.п.-лежа на животе, руки согнуты, кисти под подбородком. 1-опустить голову, потянуться, максимально вытягивая шею, туловище, ноги; 2-продолжая тянуться вперед, поднять голову вверх, руки отвести к плечам ладонями вперед, сводя лопатки, прогнуть спину с небольшим подниманием груди от пола («Лягушонок»); 3-и.п. 6 раз.
9. И.п.-о.с. Прыжки ноги врозь-ноги вместе в чередовании с ходьбой. 2 раза по 10.
10. Упражнение на дыхание «Ножницы».

Комплекс 3

1. 1.И.п.-о.с. Тремя пальцами каждой руки легко нажать на верхнее веко соответствующего глаза и подержать 1-2секунды. 5 раз.
2. 2.И.п.-о.с. «Колечко». Поочередно перебирать пальцами рук, соединяя большой палец с указательным, средний и т.д. Упражнение выполняется в прямом (от указательного пальца к мизинцу) и в обратном порядке. 6 раз.
3. И.п.-о.с. 1-поднять руки вперед вверх, сцепив их в замок над головой; 2-подняться на носки, прогнуть спину; 3-и.п. 10 раз.
4. И.п.-о.с. 1-согнуть правую ногу, обняв ее в колене, подтянуть к животу; 2-и.п. То же другой ногой. 10 раз

5. 5.И.п.-стоя на коленях, руки внизу. 1-поднять руки вверх; 2-два пружинистых движения руками назад; 3-и.п. 10 раз.
6. И.п.- сидя по-турецки, руки на затылке. 1-наклониться вправо; 2-и.п.; 3-наклониться влево; 4-и.п. 10 раз.
7. И.п.-лежа на спине, руки за головой. 1-2-поднять прямые ноги вперед вверх, коснуться их вытянутыми руками; 3-4 и.п. 6 раз.
8. И.п.-лежа на животе, руки согнуты, кисти под подбородком. 1-опустить голову, подтянуться, максимально вытягивая шею. туловище и ноги; 2-продолжая тянуться вперед, поднимать голову вверх, руки отвести к плечам, ладонями вперед, сводя лопатки, прогнуть спину с небольшим подниманием груди от пола; 3-и.п. 2 раза по 10.
9. И.п.-руки на поясе. Прыжки «крест-накрест» в чередовании с ходьбой. 2 раза по 10.

Комплекс 4

1. И.п.-о.с. 1-поднять глаза вверх. 2-опустить. 4 раза.
2. И.п.-о.с. Открыть рот и нижней челюстью делать резкие движения сначала слева направо. Потом наоборот. 4 раза.
3. И.п.-о.с. 1-поднять левую руку вверх, правую в сторону. Подняться на носки. 2-и.п. Прodelать то же, меняя положение рук. 10 раз.
4. И.п.- ноги врозь. 1-вытянуть руки вперед, сжимая пальцы в кулак; 2-согнуть руки, отводя локти и плечи назад, прогибая спину и разжимая пальцы. 8 раз.
5. И.п.-ноги врозь, руки подняты вверх, пальцы сцеплены в замок. 1-наклонить туловище; 2-наклон туловища назад; 3-наклон туловища влево; 4-наклон туловища вперед; 5-и.п. 10 раз.
6. И.п.-о.с. 1-согнуть левую ногу, поднимая колено вверх (выдох); 2-и.п (вдох). То же правой ногой. 10 раз.
7. И.п.-лежа на спине, руки вытянуты вдоль туловища, ладони повернуты к полу. 1-сесть, опираясь руками о пол; 2-выпрямить спину, прямые руки назад, сводя лопатки; 3-и.п. 6 раз.
8. И.п.-лежа на животе, руки согнуты, ладони упираются о пол, голова опущена. 1-выпрямит руки, выпрямляя туловище, прогибая спину, голову отвести назад. 2-и.п. 6 раз.
9. И.п.-руки на поясе. Прыжки «нога вперед-назад» в чередовании с ходьбой. 10 раз.
10. Упражнение на дыхание «Трубач».

Комплекс 5

1. И.п.-о.с. 1-пoмoтpeть влево; 2-пoсмoтpeть вперед; 3-пoсмoтpeть вправо; 4-и.п. 6 раз.
2. И.п.-о.с. Выдвигать язычок вперед-назад. 10 раз.
3. И.п.-о.с. 1-наклон головы вправо; 2-и.п; 3-наклон головы влево; 4-и.п. 10 раз.
4. И.п.-руки за головой. 1- наклон туловища вправо, левую ногу отвести на носок в сторону; 2-и.п.; 3-наклон туловища влево, правую ногу отвести на носок в сторону; 4-и.п. 10 раз.
5. И.п.-о.с. 1-сделать приседание с широким разведением колен и отведением рук в стороны; 2-и.п. 8 раз.
6. И.п.-стоя на коленях, руки на поясе. 1-поворот туловища вправо, коснуться правой рукой левой пятки; 2-и.п.; 3-поворот туловища влево, коснуться левой рукой правой пятки. 4-и.п. 8 раз.
7. И.п.-лежа на спине, руки вдоль туловища. 1-поднять правую прямую ногу вперед-вверх, 2-и.п.;3-поднять левую ногу вперед-вверх; 4-и.п.10 раз.
8. И.п.-лежа на животе, руки согнуты в локтях перед грудью. 1-2-прогнуться, руки вынести вперед; 3-4-и.п. 6 раз.
9. И.п.-руки на поясе. Прыжки попеременно на право и левой ноге в чередовании с ходьбой. 2 раза по 10 прыжков.
10. Упражнение на дыхание «Подуй на одуванчик». 2 раза.

Комплекс 6

1. И.п.-о.с. Вращать глазами по кругу в разные стороны по 2-3 секунды. 4 раза.
2. И.п.-сидя на корточках. «Дерево». Спрятать голову в колени, колени обхватить руками. Медленно подниматься на ноги, затем распрямить туловище. Вытянуть руки вверх. Напрячь туловище, вытянуть его вверх. 3 раза.
3. И.п.-о.с. 1-поднять вверх правое плечо; 2-и.п.; 3-поднять вверх левое плечо; 4-и.п. 12 раз.
4. И.п.-руки на поясе, ноги на ширине плеч. 1-поворот туловища вправо, отвести правую руку в сторону; 2-и.п.; 3-поворот туловища влево, отвести левую руку в сторону; 4-и.п. 10 раз.
5. И.п.- стоя в упоре на коленях, опираясь ладонями о пол. 1-2-выпрямить колени, приняв положение «упор согнувшись», 3-4-и.п. 6 раз.
6. И.п.- сидя на полу, ноги врозь, руки на поясе. 1-руки в стороны; 2-наклон к правой ноге. Коснуться пальцами носков ног; 3-выпрямиться, руки в стороны; 4-и.п. то же к левой ноге. 10 раз.
7. И.п.-лежа на спине, ноги согнуть, руки под головой. 1-поднять правую прямую ногу, коснуться пальцами рук носков ног, поднятых вверх; 2-и.п. То же другой ногой. 8 раз.
8. И.п. лежа на животе, руки согнуты в локтях на уровне плеч, голова на тыльной стороне кистей, ноги плотно прижаты к полу и повернуты пятками друг к другу, носки в сторону. 1-приподнять голову и грудь над полом, слегка прогибаясь. Потянуться лбом к правому локтю, коснуться; 2-и.п.; 3-4 то же к левому локтю. 6 раз.
9. И.п.-руки на поясе. Прыжки попеременно на правой, левой ноге, на двух ногах, в чередовании с ходьбой. 4 раза.
10. Упражнение на дыхание «Волна».

Комплекс 7

1. И.п.-о.с. «Запястье». Обхватить левой рукой запястье правой руки и массировать. То же правой рукой.-6 раз.
2. И.п.-о.с. «Концентрация внимания». Раскрыть пальцы левой руки, слегка нажать на точку концентрации внимания, расположенную в середине ладони, большим пальцем правой руки. При нажатии выдох, при ослаблении вдох. То же правой рукой. 6 раз.
3. И.п.-ноги на ширине плеч. 1-руки черех стороны поднять вверх; 2-и.п. 10 раз.
4. И.п.-ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1-наклон вправо, левая рука вверх; 2-и.п.; 3-наклон влево, правая рука вверх; 4-и.п. 10 раз.
5. И.п.-сидя по –турецки, руки на затылке. 1-поворот туловища вправо; 2-и.п.; 3-поворот туловища влево; 4-и.п. 10 раз.
6. И.п.-сидя ноги врозь, руки на поясе. 1-руки в стороны; 2-поворот туловища вправо; 3-прямо; 4-и.п. То же в другую сторону. 8 раз.
7. И.п.-лежа на спине, ноги согнуть, колени слегка врозь. 1-поднять таз вверх; 2-и.п. 8 раз.
8. И.п.-лежа на животе, руки согнуты, ладони упираются о пол, голова опущена. 1-выпрямить руки, поднимая туловище и прогибая спину, голову отвести назад; 2-и.п. 6 раз.
9. И.п.-руки на поясе. Прыжки вперед 4 раза; назад 4 раза в чередовании с ходьбой. 2 раза.
10. Упражнение на дыхание «Насос». 2 раза.

Комплекс 8

1. И.п.-о.с. «Кивки». Медленные наклоны головы к плечам и «кивающие» движения вперед-назад. 8 раз.
2. И.п.-сидя на полу. «Яйцо». Подтянуть колени к животу, обхватить их руками, голову спрятать в колени. Расскочиваться из стороны в сторону, стараясь расслабиться. 1 минута.
3. И.п.-ноги на ширине плеч. 1-поднять руки вперед; 2-хлопнуть в ладоши; 3-развести руки в стороны; 4-и.п. 10 раз.
4. И.п.-ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1-поворот вправо, руки развести в стороны; 2-и.п. То же в левую сторону. 10 раз.

5. И.п.-руки за головой. 1-согнуть левую ногу, поднимая колено вверх; 2-и.п.. То же правой ногой. 10 раз.
6. И.п.-сидя по-турецки, правая рука согнута за спиной, леваяверху. 1-наклон вправо, сделать несколько пружинистых движений в наклоне; 2-и.п. То же в другую сторону. 10 раз.
7. И.п.-лежа на спине, руки под головой. 1-попеременное движение ногами вверх-вниз (ножницы); 2-и.п. 10 раз.
8. И.п.-лежа на животе, руки вдоль туловища. 1-согнуть ноги; 2-руками дотянуться до голеностопного сустава; 3-и.п. 10 раз.
9. И.п.-руки на поясе. Прыжки вправо-влево в чередовании с ходьбой. 10 раз по 2 прыжка.
10. Упражнение на дыхание «Лягушонок». 2 раза.

Комплекс 9

1. И.п.-о.с. «Шея». Поворачивать голову из стороны в сторону, дышать свободно. Подбородок опущен как можно ниже. 10 раз.
2. И.п.-о.с. «Руки». Согнуть руки в локтях, сжимать и разжимать кисти рук, постепенно убыстряя темп. 30 секунд.
3. И.п.-ноги на ширине плеч. Руки согнуты в локтях и подняты к плечам. 1-вращение согнутыми руками вправо; 2-и.п. то же влево. 10 раз.
4. И.п.-стоя на коленях, руки на поясе. 1-поворот вправо, правую руку в сторону; 2-и.п.; 3-поворот влево, левую руку в сторону; 4-и.п. 10 раз.
5. И.п.-ноги на ширине плеч, руки в замок внизу. 1-поднять руки; 2-наклон вперед с одновременным опусканием рук; 3-и.п. 10 раз.
6. И.п.- стоя на коленях, руки на поясе. 1-2-сесть на правое бедро, руки вперед; 3-4-и.п. то же влево. 10 раз.
7. И.п.-лежа на спине, руки под головой. 1-2-поднять прямые ноги и коснуться пола за головой; 3-4-и.п. 4 раза.
8. И.п.-лежа на животе, руки под подбородком. 1-поднять на прямых руках верхнюю часть туловища, прогнуться «змейкой»; 2-и.п. 10 раз.
9. И.п.-руки на поясе. Прыжки на двух ногах вперед-назад в чередовании с ходьбой. 10 раз по 2 прыжка.
10. Упражнение на дыхание «Вырасти большой».

Комплекс 10

1. И.п.-о.с. Быстро моргать глазами в течении 1 минуты.
2. И.п.-о.с. «Поворот». Повернуть голову назад. 2-3 раза в обе стороны.
3. И.п.-руки сжаты в кулаки. 1-вращать вытянутыми руками вперед; 2-и.п.; 3-вращать вытянутыми руками назад; 4-и.п. 10 раз.
4. И.п.- ноги на ширине плеч,на поясе. 1-поворот вправо, руки вперед;2-и.п.; 3-поворот влево,вперед; 4-и.п. 10 раз.
5. И.п.-о.с. 1-руки в стороны; 2-руки вверх; 3-руки в стороны; 4-руки вниз. 10 раз.
6. И.п.-о.с. 1-сесть по- турецки; 2-встать без помощи рук. 6 раз.
7. И.п.-сидя на полу. 1-«Березка»-поднять ноги вверх. Поддерживая поясничную область руками; 2-и.п. 4 раза.
8. И.п.-лежа на животе, опора на предплечья. 1-прогнуться, приподняв голову, плечи, прямые ноги, руки в стороны; 2-и.п. 4 раза.
9. И.п.-руки на поясе. Прыжки вокруг своей оси вправо, затем влево в чередовании с ходьбой. 2 раза по 10 прыжков.
10. Упражнение на дыхание «Бегемотик». 2 раза.

Комплекс 11

1. И.п.-о.с. свертывание языка в трубочку. 6 раз.
2. И.п.-о.с. «ладони». Костяшками сжатых в кулак пальцев правой руки двигать вверх-вниз по ладони левой руки. То же для правой руки. 10 раз.
3. И.п.-о.с. 1-поднять правую руку в сторону; 2-вверх; 3- поднять левую руку в сторону; 4- вверх; 5-опустить правую руку в сторону; 6- вниз; 7- левую руку в сторону; 8-вниз. 10 раз.
4. И.п.-ноги врозь. 1-сгибая руки к плечам, повернуть туловище влево; 2-и.п. то же вправо. 10 раз
5. И.п.-руки на поясе. 1-правую ногу отставить назад на носок,руки поднять вверх, прогнуться; 2-и.п. то же другой ногой. 10 раз.
6. И.п.-о.с. 1-сделать приседание с широким разведением коленей и отведением рук в сторону; 2-и.п. 8 раз.
7. И.п.-лежа на животе, ноги вместе, руки вытянуты вдоль туловища. 1-согнуть правую ногу, притягивая бедро к животу; 2-и.п. то же другой ногой. 8 раз.
8. И.п.-лежа на животе, руки согнуты, ладони упираются в пол, голова опущена. 1-поднять вытянутую прямую ногу назад-вверх, отвести голову назад, прогнуться; 2-и.п. то же другой ногой. 6 раз.
9. И.п.-руки на поясе. Прыжки на двух ногах «выше-выше-выше» в чередовании с ходьбой. 2 раза по 10 прыжков.
10. Упражнение на дыхание «Сердитый ежик». 2 раза.

Комплекс 12

1. И.п.-о.с. нарисовать глазами геометрическую фигуру по часовой стрелке. 6 раз.
2. И.п.- о.с. «Потанцуем». Поднять левую ногу, согнув ее в колене и локтем правой руки дотронуться до колена левой ноги, затем то же для левой руки и правой ноги. 8 раз
3. И.п.-ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1-руки в стороны; 2-руки вверх, подняться на носки; 3- руки в стороны; 4-и.п. 10 раз.
4. И.п.-ноги врозь, руки на поясе. 1-наклон вправо, левую руку за голову; 2-и.п.; 3-наклон влево, правую руку за голову; 4-и.п. 10 раз
5. И.п.-стоя на коленях, руки на поясе. 1-поворот туловища вправо, коснуться правой рукой левой пятки; 2-и.п. то же в другую сторону. 8 раз.
6. И.п.-сидя на полу, ноги врозь, руки на поясе. 1-руки в стороны; 2-наклон вперед, коснуться пальцев ног; 3-и.п. 8 раз.
7. И.п.-лежа на спине, руки вдоль туловища. 1-согнуть колени, обхватить руками, прижаться головой к коленям; 2-и.п. 7 раз.
8. И.п.- лежа на животе, руки под подбородком. 1-«Корзиночка»-ухватиться руками за голеностопный сустав, прогнуть спину; 2-и.п. 4 раза.
9. И.п.-руки на поясе. Прыжки «ноги врозь-ноги вместе» в чередовании с ходьбой. 2 раза по 10 прыжков.
10. Упражнение на дыхание «Петушок». 2 раза.

Комплекс 13

1. И.п.-о.с. «Полет». Сделать несколько сильных взмахов руками, разводя их в стороны. 5 раз.
2. И.п.-о.с. «Ладонь» Фалангами сжатых в кулак пальцев производить движения по принципу буравчика на ладони массируемой руки. Руки поменять. 6 раз.

3. И.п.-о.с. 1-поднимаясь на носки, вытягивать руки вперед-вверх, сжимая пальцы рук; 2-и.п. 10 раз.
4. И.п.-ноги на ширине плеч, руки за головой. 1-поворот туловища влево; 2-и.п.; 3-поворот туловища вправо; 4-и.п. 10 раз.
5. И.п.-ноги врозь, руки на поясе. 1-наклон вправо, левую руку за голову; 2-и.п. то же в другую сторону. 10 раз.
6. И.п.-стоя на коленях, руки на поясе. 1-поворот туловища вправо, коснуться правой рукой левой пятки; 2-и.п.; 3-поворот туловища влево, коснуться левой рукой правой пятки; 4-и.п. 8 раз.
7. И.п.-лежа на спине, руки под головой. 1-2- поднять прямые ноги и коснуться ими пола за головой; 4-и.п. 4 раза.
8. И.п.-лежа на животе, руки вытянуты вперед. 1-поднять от пола грудь, голову, плечи, согнуть руки к плечам ладонями вперед; 2-и.п. 4 раза.
9. И.п.-руки на поясе. Прыжки вокруг своей оси в одну и другую сторону в чередовании с ходьбой. 2 раза по 10 прыжков.
10. Упражнение на дыхание «Гуси летят» 2 раза.

Комплекс 14

1. И.п.- о.с. Свертывание языка в трубочку. 10 раз.
2. И.п.- о.с. Сжать пальцы в кулак с загнутым внутрь большим пальцем. Делая выдох спокойно, не торопясь, сжимать кулак с усилием. Затем, ослабляя усилие сжатия кулака, сделать вдох. Упражнение выполнять двумя руками одновременно. 6 раз.
3. И.п. –о.с. 1- руки на поясе, отведя плечи назад и вниз, подняться на носки, сделать глубокий вдох; 2-и.п.; опустить голову, расслабить плечевой пояс и руки, полный выдох. 10 раз.
4. И.п.-ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1-повернуть туловище влево; 2- наклонить туловища к правой ноге, отводя руки в стороны; 3-и.п. То же к другой ноге. 10 раз.
5. И.п.- руки на поясе. 1-поднять вытянутую ногу вперед-вверх; 2-и.п.; 3-4 другой ногой. 8 раз.
6. И.п.-стоя на коленях, руки на поясе. 1-2-сесть на правое бедро, руки в стороны; 3-4-и.п. То же влево. 10 раз.
7. И.п.-лежа на спине, ноги вместе, руки вытянуты вдоль туловища ладонями вверх. 1-согнуть правую ногу, притягивая бедро к животу; 2-и.п. То же другой ногой. 10 раз.
8. И.п.-лежа на животе, руки согнуты, кисти под подбородком. 1-вытянуть левую руку вперед, а правую назад вдоль туловища, опустить голову и подняться; 2-и.п. То же меняя руки. 8 раз.
9. И.п.-руки на поясе. Прыжки на ногах вправо-влево. По 4 раза в чередовании с ходьбой.
10. Упражнение на дыхание «Жук». 2 раза.

Комплекс 15

1. И.п.-о.с. помассировать мочки ушей, затем всю ушную раковину. В конце упражнения растереть уши руками. 10 раз.
2. И.п.-о.с. Расправить плечи. Закрывать глаза, опустить голову вперед и медленно раскачивать голоаой из стороны в сторону.
3. И.п.-о.с. 1-2-руки вперед вверх; 3-4-опустить вперед вниз. 10 раз.
4. И.п.-ноги врозь. Руки внизу. 1- сгибая руки к плечам повернуть туловище влево; 2-и.п. То же вправо. 10 раз.
5. И.п.-о.с., руки на поясе. 1-отвести вытянутую правую ногу на носок, в сторону; 2-и.п.; 3-отвести вытянутую левую ногу на носок в сторону; 4- и.п. по 5 раз.
6. И.п.-сед в упоре на ладони, руки параллельно ногам. 1-4- «Шаги» руками вперед до положения «Упор лежа», не касаясь пола туловищем; 5-8 –«шаги» руками назад в и.п. 6 раз.

7. И.п.-лежа на спине, руки согнуты, ладони под головой. 1-поднять вытянутые ноги вверх до прямого угла; 2- развести ноги широко в стороны; 3-ноги вместе; 4- и.п. 6 раз.
8. И.п.- лежа на животе, руки под подбородком. Упражнение «Лодочка». 6 раз.
9. И.п.-руки на поясе. Прыжки «ножницы» в чередовании с ходьбой. 2 раза по 10 прыжков.
10. Упражнение на дыхание «Аист» 2 раза.

Комплекс 16

1. И.п.-о.с. свертывание языка в трубочку. 6 раз.
2. И.п.-о.с. «ладони». Костяшками сжатых в кулак пальцев правой руки двигать вверх-вниз по ладони левой руки. То же для правой руки. 10 раз.
3. И.п.-о.с. 1-поднять правую руку в сторону; 2-вверх; 3- поднять левую руку в сторону; 4-вверх; 5-опустить правую руку в сторону; 6- вниз; 7- левую руку в сторону; 8-вниз. 10 раз.
4. И.п.-ноги врозь. 1-сгибая руки к плечам, повернуть туловище влево; 2-и.п. то же вправо. 10 раз
5. И.п.-руки на поясе. 1-правую ногу отставить назад на носок,руки поднять вверх, прогнуться; 2-и.п. то же другой ногой. 10 раз.
6. И.п.-о.с. 1-сделать приседание с широким разведением коленей и отведением рук в сторону; 2-и.п. 8 раз.
7. И.п.-лежа на животе, ноги вместе, руки вытянуты вдоль туловища. 1-согнуть правую ногу, притягивая бедро к животу; 2-и.п. то же другой ногой. 8 раз.
8. И.п.-лежа на животе, руки согнуты, ладони упираются в пол, голова опущена. 1-поднять вытянутую прямую ногу назад-вверх, отвести голову назад, прогнуться; 2-и.п. то же другой ногой. 6 раз.
9. И.п.-руки на поясе. Прыжки на двух ногах «выше-выше-выше» в чередовании с ходьбой. 2 раза по 10 прыжков.
10. Упражнение на дыхание «Сердитый ежик». 2 раза.