

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СОВЕТСКОГО РАЙОНА ГОРОДА РОСТОВА-НА-ДОНУ
«ЦЕНТР ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ, МЕДИЦИНСКОЙ И
СОЦИАЛЬНОЙ ПОМОЩИ»

РЕКОМЕНДОВАНО
Методическим советом
МБУ ЦППМС
Протокол
от « 23 » 03. 2017 № 4

УТВЕРЖДАЮ
Директор



Г.В.Наконечная

Приказ

от « 18 » 08. 2017 № 66

Дополнительная общеразвивающая программа
«Здоровье»

Срок реализации:	3 года
Продолжительность программы:	96 часов
Возраст обучающихся:	3-7 лет
Составитель:	Гергелева А.И., инструктор физической культуры

Ростов-на-Дону
2017

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СОВЕТСКОГО РАЙОНА ГОРОДА РОСТОВА-НА-ДОНУ
«ЦЕНТР ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ, МЕДИЦИНСКОЙ И
СОЦИАЛЬНОЙ ПОМОЩИ»**

РЕКОМЕНДОВАНО
Методическим советом
МБУ ЦППМС
Протокол
от « » _____ № _____

УТВЕРЖДАЮ
Директор
_____ Т.В.Наконечная
Приказ
от « » _____ № _____

Дополнительная общеразвивающая программа
«Здоровье»

Срок реализации:	3 года
Продолжительность программы:	96 часов
Возраст обучающихся:	3-7 лет
Составитель:	Гергелева А.И., инструктор физической культуры

Ростов-на-Дону
2017

Оглавление

I Целевой раздел	4
Пояснительная записка	4
II Содержательный раздел.....	9
2. Структура и содержание программы	9
3. Учебный план программы.....	9
4. Учебно-тематический план программы.....	9
III Организационный раздел	11
Система условий реализации программы.....	11
5. Материально-техническое обеспечение	11
6. Список литературы	13
7. Приложение	14
Плантография по методу В.А. Яралова – Яранцева	14
Тестовая карта для выявления нарушений осанки	34
Календарно-тематическое планирование	35

I Целевой раздел

Пояснительная записка

1.1. Актуальность и перспективность

Сегодня жизнь ставит перед нами много новых проблем, среди которых самой актуальной на сегодняшний день является проблема сохранения и укрепления здоровья. В настоящее время общество стремится к тому, чтобы все дети, начиная с раннего возраста, росли здоровыми и гармонически развитыми. Вместе с тем результаты научных исследований свидетельствуют о том, что уже в дошкольном возрасте здоровых детей становится все меньше и меньше. По данным, опубликованным в Государственном докладе о состоянии здоровья населения РФ, 60% детей в возрасте от 3 до 7 лет имеют функциональные отклонения в состоянии здоровья и только 10% детей приходят в школу абсолютно здоровыми.

Все чаще и чаще в дошкольном возрасте стали встречаться дети с плоскостопием, а значит и с нарушением осанки, так как эти заболевания взаимосвязаны. Плоскостопие чаще всего встречается среди ослабленных детей с пониженным физическим развитием и слабым мышечно-связочным аппаратом. Нередко нагрузка при ходьбе, беге, прыжках для сводов стоп таких детей оказывается чрезмерной. Связки и мышцы стопы перенапрягаются, теряют пружинящие свойства. Своды стоп расплющиваются, опускаются, и возникает плоскостопие: продольное, поперечное или продольно- поперечное. Наиболее часто встречающейся патологией у детей дошкольного возраста является деформация свода стопы - ее уплощение. Плоскостопие - это не только косметический дефект. Оно часто сопровождается болями в стопах, голених, повышенной утомляемостью при ходьбе, затруднениями при беге, прыжках, ухудшением координации движений, перегрузкой суставов нижних конечностей, более ранним появлением болевых синдромов остеохондроза.

Дошкольный возраст - это важный период, когда закладывается основы здоровья, развиваются двигательные навыки, закаливается организм, создается фундамент физического совершенствования человеческой личности. Профессор И.А. Аршанский, более тридцати лет назад дал формулу важнейшего закона развития: ведущей системой в организме ребенка является скелетно-мышечная, а все остальные развиваются в зависимости от нее. Нагружая скелетно - мышечную систему, мы не только делаем ребенка сильным и ловким, но тем самым развиваем и укрепляем его сердце, легкие, все внутренние органы. Включение в интенсивную работу скелетно - мышечной системы ведет к совершенствованию всех органов и систем -к созданию резервов мощности и прочности организма,

которые, в свою очередь, и определяют меру крепости здоровья.

1.2. Научные, методологические, нормативно-правовые и методические основания программы

В настоящее время идет постоянный поиск новых и совершенствование старых форм, средств и методов оздоровления детей дошкольного возраста в условиях организованных детских коллективов. Существует ряд практических работ известных авторов по профилактике плоскостопия и нарушения осанки у детей дошкольного возраста. Среди них практические пособия: Моргуновой О.Н. «Профилактика плоскостопия и нарушений осанки в ДОО»; Анисимовой Т.Г, Ульяновой С.А. «Формирование правильной осанки и коррекция плоскостопия у дошкольников»; Ключевой «Корригирующая гимнастика для детей с нарушением опорно-двигательного аппарата в условиях детского сада», Лосевой В.С., «Плоскостопие у детей дошкольного возраста: профилактика и лечение»; Шармановой С.Б., Федорова А.И. «Профилактика и коррекция плоскостопия у детей дошкольного и младшего школьного возраста средствами физического воспитания».

Программа «Здоровье» разработана в силу особой актуальности проблемы укрепления и сохранения здоровья детей, направлена на профилактику и коррекцию функциональных отклонений со стороны опорно-двигательного аппарата у детей и является модифицированным вариантом, так как содержание программы базируется на теоретических и практических работах Алямовской В.Г., Тарасовой Т.А., Страковской В.Л., Лосевой В.С, Моргуновой О.Н, Ключевой М.Н, Шармановой С.Б, Анисимовой Т. Г., Ульяновой С.А. и др.

1.3. Практическая направленность

Данная программа предназначена для решения сложной проблемы укрепления и сохранения здоровья детей, направлена на профилактику и коррекцию функциональных отклонений со стороны опорно-двигательного аппарата у детей. Отличительные особенности данной программы:

- Комплексный подход, включающий различные компоненты, совокупность которых способствует укреплению и сохранению здоровья детей.
- Реализация программы направлена на профилактику и коррекцию функциональных отклонений со стороны опорно-двигательного аппарата у детей.

- Наличие физиологического обоснования программы с учетом возрастных особенностей детей.
- Данная программа может применяться в любом дошкольном учреждении благодаря простоте большинства рекомендуемых средств и методов, отсутствию необходимости в приобретении дорогостоящей аппаратуры.
- Знания, умения и навыки детей, полученные на занятиях, имеют практическую значимость.
- Программа не дублирует ни один из предметов. Она закладывает основы укрепления здоровья и предусматривает активную практическую деятельность детей.

1.4. Цель и задачи программы

Цель программы:

Формирование ценностного отношения детей к здоровью и здоровому образу жизни, профилактика и коррекция заболеваний опорно - двигательного аппарата детей дошкольного возраста.

Задачи:

Оздоровительные:

- сохранять и укреплять здоровье детей;
- содействовать правильному и своевременному формированию физиологических изгибов позвоночника и свода стопы;
- оказывать общеукрепляющее воздействие на организм ребенка;
- укреплять связочно-суставной аппарат, мышцы спины и брюшного пресса, как необходимое условие для профилактики плоскостопия и нарушения осанки;
- обучать правильной постановке стоп при ходьбе.

Развивающие:

- развивать психофизические качества (быстроту, силу, гибкость, выносливость, ловкость);
- двигательные способности детей (функции равновесия, координации движений);
- дружеские взаимоотношения через игру и общение в повседневной жизни;

Воспитательные:

- воспитывать и закреплять навык правильной осанки и стереотипа правильной походки;
- корректировать проявление эмоциональных трудностей детей (тревожность, страхи, агрессивность, низкая самооценка);

– воспитывать потребность в здоровом образе жизни;

1. 5. Адресат

Программа адресована детям 3-7 лет.

1.6. Продолжительность программы, структура занятий

Сроки реализации дополнительной общеразвивающей программы - 3 года.

1 год обучения – дети 3-4 лет

2 год обучения – дети 5-6 лет

3 год обучения – дети 6-7 лет

Продолжительность программы каждого года обучения - 32 часа.

Периодичность занятий - 2 раза в неделю с каждой возрастной подгруппой. Длительность каждого занятия - 1 академический час (в соответствии с требованиями СанПиНа 2.4.1.3049-13):

для детей 3-4 лет - 15- 20 минут,

для детей 5-6 лет - 25 минут,

для детей 6-7 лет - 30 минут

Количество детей в группе до 10 человек. Во время организации оздоровительного процесса соблюдается режим, нормы и правила охраны жизни и здоровья детей. Дети занимаются в спортивной форме босиком.

Занятия проводятся в игровой форме. В сюжет занятия вводятся задания, направленные на обучение правильной постановке стоп при ходьбе; повышение тонуса коротких мышц стоп; укрепление связочно-суставного аппарата и увеличение подвижности в суставах стоп; улучшение кровообращения стоп и координации движений, развитие коммуникативных качеств и свойств личности.

Занятия проводятся по общей схеме:

I. *Вводная часть* решает задачу подготовки организма к физической работе.

II. *Основная часть* включает в себя упражнения, обеспечивающие развитие общей и силовой выносливости мышц спины, брюшного пресса и грудной клетки для создания «мышечного корсета», корригирующие упражнения в сочетании с дыхательными. В конце основной части проводится подвижная игра, правила которой предусматривают сохранение правильной осанки.

III. *Заключительная часть* обеспечивает постепенное направленное снижение физической активности, создание благоприятных условий для успешного протекания восстановительных процессов в организме ребенка и

плавный переход к другим видам деятельности.

1.7. Методы, используемые при реализации программы

- игровые;
- показ;
- объяснение;

1.8. Требования к результату усвоения программы

К показателям эффективности относятся:

- сохранение и укрепление здоровья детей;
- развитие гибкости и подвижности позвоночника, правильное формирование сводов стопы;
- укрепление связочно-суставного аппарата и мышечного корсета у детей;
- овладение навыком правильной походки;
- развитие физических качеств и двигательных способностей: быстроты реакции, силы, гибкости, ловкости, координационных способностей;
- умение активно участвовать в разных видах двигательной деятельности, самостоятельно использовать полученные знания и сформированные умения в изменяющихся условиях.

1.9. Система оценки достижения планируемых результатов

Эффективность работы по сохранению и укреплению здоровья, профилактике и коррекции заболеваний опорно - двигательного аппарата детей дошкольного возраста подтверждаются исследованиями:

1. Первичная диагностика детей.

Инструктором физической культуры проводятся обследования, направленные на комплексную оценку состояния здоровья, физического развития и функциональных возможностей детей. По результатам обследования определяется группа детей, нуждающихся в физкультурно - оздоровительной работе. Зачисление в группу осуществляется только при наличии справки из медицинского учреждения, к занятиям оздоровительной физической культуры допускаются дети, имеющие I и II группы здоровья.

2. Определение нарушения со стороны опорно - двигательного аппарата.

Для этого в начале и конце учебного года проводится:

- Визуальный внешний осмотр ребенка и стопы (определяется длина пальцев). Второй палец самый длинный (греческий стопы), первый палец самый длинный (египетский тип стопы) - оба свидетельствуют о предрасположенности к поперечному плоскостопию;
- плантография по методу В.А. Яралова – Яранцева - один из самых информативных, популярных и доступных методов диагностики ранних

стадий плоскостопия. (Приложение 1.)

3. Результаты обследования детей заносятся в тестовую карту для выявления нарушений осанки. (Приложение 2.)

II Содержательный раздел

2. Структура и содержание программы

Цель программы: Формирование ценностного отношения детей к здоровью и здоровому образу жизни, профилактика и коррекция заболеваний опорно - двигательного аппарата детей дошкольного возраста.

Категория обучающихся: дети 3-7 лет.

Срок обучения: 3 года (96 часов).

Режим занятий: 2 раза в неделю

для детей 3-4 лет - 15- 20 минут,

для детей 5-6 лет - 25 минут,

для детей 6-7 лет - 30 минут

3. Учебный план программы

№ п/п	наименование блоков (разделов)	всего часов	в том числе		форма контроля
			теоритических	практических	
2	Подготовительный	8	2	6	наблюдение
3	Основной	12		12	наблюдение
4	Заключительный	12		12	наблюдение
	Всего	32	2	30	

4. Учебно-тематический план программы

№ п/п	наименование блоков (разделов)	всего часов	в том числе		форма контроля
			теоритических	практических	
1	Диагностический	4		4	

	Диагностика, отбор детей по показаниям здоровья				
2	Коррекционно-развивающий	32	2	20	
	Ходьба, бег	4		4	
	Оздоровительная физкультура	11	2	9	
	Равновесие	4		4	
	Ползание, подлезание, пролезание, лазанье	4		4	
	Прыжки, метание, катание, бросание, прокатывание	4		4	
	Игры	5		5	
	Итого:	32	2	20	

Тематический план по периодам

	Задачи периода	Кол-во
	Диагностика, отбор детей по показаниям здоровья	4
Подготовительный период	1. Воспитание сознательного отношения к занятиям. 2. Обучение навыкам принимать и фиксировать правильную осанку. 3. Обучение специальным корригирующим упражнениям. 4. Общее укрепление мышечно-связочного аппарата. 5. Развитие силы мышц (захваты и прокаты стопой предметов различной формы, сгибание - разгибание пальцев ног). 6. Создание правильного представления о нормальной постановке стоп в положении сидя, стоя, в ходьбе. 7. Обучение правильному выполнению упражнений для формирования осанки и укрепления свода стопы Обучение массажу стоп мячами - массажерами.	8

Основной период	<p>1. Совершенствование навыка правильной осанки и выработка стереотипа правильной походки</p> <p>2. Развитие гибкости и подвижности позвоночника.</p> <p>3. Обучение упражнениям, укрепляющим мышечный корсет с применением гимнастического инвентаря (гимнастические палки, мячи, обручи, мячи - массажеры и т.д.).</p> <p>4. Укрепление мышц голеностопного сустава и стопы.</p> <p>5. Развитие силы стопы (упражнения выполняются в исходном положении стоя, добавляется ходьба на носках, на наружном своде стопы)</p>	12
Заключительный период	<p>1. Укрепление мышц ног и верхнего плечевого пояса с применением наклонной доски, массажеров, с использованием упражнений: покачивание на носках, ходьба на носках на месте, ходьба с высоким подниманием колена, бег на месте на носках, прыжки на двух ногах с продвижением вперед по амортизирующему покрытию (матах).</p> <p>2. Развитие общей и силовой выносливости.</p> <p>3. Формирование навыка рациональной техники ходьбы, бега и прыжков.</p> <p>4. Закрепление достигнутых навыков стереотипа правильной осанки и походки.</p>	12
	Всего:	36

Ш Организационный раздел

Система условий реализации программы

5. Материально-техническое обеспечение

Для ходьбы, бега, равновесия	Куб деревянный, ребро 10 см
	Шнур длинный, длина 150 см, диаметр 2 см
	Обруч большой, диаметр 95—100 см
	Бревно гимнастическое напольное, длина 240 см,
	Доска гладкая с зацепами, длина 250 см, ширина 20см,
	Доска с ребристой поверхностью, длина 150 см,
	Дорожка-змейка (канат), длина 600 см, диаметр 3 см

	Коврик массажный, 75 х 70 см
	Мяч-попрыгунчик, диаметр 50 см
Для прыжков	Обруч малый, диаметр 50—55 см
	Шнур короткий, длина 75 см
	Мат гимнастический, длина 200 см, ширина 100 см,
Для катания, бросания, ловли	Кегли (шт)
	Мешочек с грузом малый, масса 150—200 г
	Мяч резиновый, диаметр 10 см
	Шар цветной (фибролластиковый), диаметр 20—25 см
	Дуги, высота 40 см, 50 см
	Гимнастическая стенка
	Гимнастическая скамейка
Для обще-развивающих упражнений	Кольцо пластмассовое, диаметр 14см
	Лента цветная (короткая), длина 50 см
	Мяч массажный, диаметр 8—10 см
	Палка гимнастическая короткая
	Флажок
	Гантели полые детские
	Обручи, диаметр 50—55 см
Для профилактики и коррекции плоскостопия	Горка наклонная сборная
	Ящик с камешками
	Дорожка здоровья
	Дорожка со следочками
	Массажеры роликовые
	Мелкие предметы
	Палочки разных диаметров
	Платочки
Для музыкального сопровождения	Магнитофон
	Бубен

6. Список литературы

- 1.Корригирующая гимнастика для детей с нарушением опорно - двигательного аппарата в условиях детского сада. / авт.сост. Ключева МН. - СПб.: ДЕТСТВО - ПРЕСС, 2007
- 2.Потапчук А.А. Как сформировать правильную осанку у ребенка. СПб.: Речь; М.: Сфера, 2009.
- 3.Лечебная физкультура для дошкольников (при нарушениях опорно-двигательного аппарата) / авт. сост. Козырева О.В.- 2- е изд. - М.: Просвещение, 2005.
- 4.Лечебная физкультура и массаж Методики оздоровления детей дошкольного возраста. Практическое пособие/Г.В. Каштанова, Е.Г . Мамаева, О.В. Сливина, Т.А. Чуманова; под общей редакцией Г.В. Каштановой. -2 -е изд., испр. и доп. - М.: АРКТИ, 2007.
- 5.Тарасова Т.А. Контроль физического состояния детей дошкольного возраста: Методические рекомендации для руководителей и педагогов ДОУ. - М.: ТЦ Сфера, 2005. (Приложение к журналу «Управление ДОУ»).
- 6.Лосева В.С. Плоскостопие у детей: профилактика и лечение. - М.: ТЦ Сфера, 2007.
- 7.Здоровячок. Система оздоровления дошкольников /авт.сост. Т.С. Никанорова, Е.М. Сергиенко. - Воронеж, 2007.
- 8.Алямовская В.Г. Современные подходы к оздоровлению детей в дошкольном образовательном учреждении.

7. Приложение

Приложение 1.

Плантография по методу В.А. Ярлова – Яранцева

Плантография - это методика получения отпечатков человеческих стоп позе естественного прямостояния.

Для получения плантограмм используется плантограф, который представляет собой деревянную рамку размером не меньше 30x40 и высотой 1-2 см, на которую в натянутом виде крепят сначала хлопчатобумажную ткань и поверх нее полиэтиленовую пленку. Ткань смачивается чернилами (штепсельной краской). На пол под окрашенную сторону плантографа кладется чистый лист бумаги. Босого ребенка сажают на ростовой стул (высота стула должна быть такой, чтобы у сидящего ребенка углы в тазобедренном и коленном суставах равнялись 90°). Ребенку предлагают поставить обе ноги на полотно прибора и подняться со стула. При этом взрослый держит дошкольника за обе руки, помогая сохранить равновесие. Окрашенная ткань прогибается, соприкасаясь в местах давления с бумагой, оставляет на ней отпечатки стоп - плантограмму.

Оценка плантограммы: заключение о состоянии свода стопы делается на основании расположения двух линий, проведенных на отпечатке (см. рис.).



Первая линия проводится от середины отпечатка большого пальца до середины пятки. Вторая линия соединяет середину пятки со вторым межпальцевым промежутком. 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. Плантограммы хранятся в медицинской карте и у воспитателя по

физической культуре.

Выявление нарушений осанки требует учета типичных возрастных особенностей физиологической осанки у детей, которая с возрастом изменяется. В связи с этим нельзя использовать в качестве образца осанку, признанную правильной для взрослых. В процессе ее формирования создаются варианты типичных (привычных) для того или иного возраста осанок, которые не следует считать неправильными, если они отличаются от образца. Тест учитывает также, что оценка состояния опорно - двигательного аппарата требует не только статического, но и динамического исследования стоя при ходьбе. Для правильной оценки результатов обследования по данной методике необходимо знать возрастно - половые особенности физиологической осанки и учитывать их. Например, характерные черты нормальной осанки детей дошкольного возраста следующие: голова немного наклонена вперед, плечевой пояс незначительно смещен кпереди, не выступает за уровень грудной клетки (в профиль); линия грудной клетки плавно переходит в линию живота, которая выступает на 1 -2 см; изгибы позвоночника выражены слабо, угол наклона таза невелик.

Результаты обследования детей заносятся в тестовую карту для выявления нарушений осанки.

Приложение 2.

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ УКРЕПЛЕНИЯ ОРГАНОВ ДЫХАНИЯ.

Дыхательные упражнения, которые можно использовать на занятиях физической культурой, во время гимнастики пробуждения:

№	Содержание упражнения	дозировка	Методические рекомендации
1.	<u>«Послушаем свое дыхание».</u> Цель: учить детей прислушиваться к своему дыханию, определять тип дыхания, его глубину, частоту и по этим признакам – состояние организма. И.П. – стоя, сидя или лежа (как удобно в данный момент). Мышцы туловища расслаблены.		Дыхание произвольное. Дети определяют: -какая часть тела приходит в движение при вдохе и выдохе (живот, грудная клетка, плечи или все части –

	<p>В: в полной тишине дети прислушиваются к собственному дыханию.</p>		<p>волнообразно)? -какое дыхание: поверхностное (легкое) или глубокое? -какова частота дыхания: часто происходит вдох-выдох или спокойно с определенным интервалом? -тихое, неслышное дыхание или шумное? Данное упражнение можно выполнять до физической нагрузки или после, чтобы дети учились по дыханию определять состояние своего организма.</p>
2.	<p><u>«Дышим тихо, спокойно, плавно».</u> Цель: учить детей расслаблять и восстанавливать организм после физической нагрузки и эмоционального возбуждения; регулировать процесс дыхания, концентрировать на нем внимание с целью контроля за расслаблением своего организма и психики. И.П.- стоя, сидя или лежа (это зависит от предыдущей физической нагрузки). В: 1- медленный вдох через нос, 2- плавный выдох через нос.</p>	<p>Повторить 5-10 раз.</p>	<p>Во время выполнения упражнения, после вдоха, когда грудная клетка начнет расширяться, сделать паузу, кто сколько сможет. Упражнение выполняется бесшумно, плавно. Так, чтобы даже подставленная ладонь не ощущала струю воздуха при выдыхании.</p>
3.	<p><u>«Подыши одной ноздрей».</u> Цель: учить детей укреплять мышцы дыхательной системы,</p>		<p>После этого упражнения несколько раз подряд одной</p>

	<p>носоглотки и верхних дыхательных путей.</p> <p>И.П. – сидя или стоя, туловище выпрямлено, но не напряженно.</p> <p>В: 1- правую ноздрю закрыть указательным пальцем правой руки.левой ноздрей делать тихий продолжительный вдох (работает последовательно нижнее, среднее и верхнее дыхание).</p> <p>2- как только вдох окончен, открыть правую ноздрю, а левую закрыть указательным пальцем левой руки – через правую ноздрю делать тихий продолжительный выдох с максимальным опорожнением легких и подтягиванием диафрагмы максимально вверх, чтобы в животе образовалась «ямка».</p>	<p>Повторить 3-4 раза каждой ноздрей.</p>	<p>ноздрей сделать вдох-выдох. Повторить по 6-10 дыхательных движений каждой ноздрей отдельно. Начинать со спокойного и переходить на глубокое дыхание.</p>
4.	<p>«Воздушный шар». (дышим животом, нижнее дыхание). Цель: учить детей укреплять мышцы органов брюшной полости, осуществлять вентиляцию нижней части легких, концентрировать внимание на нижнем дыхании.</p> <p>И.П.- лежа на спине, ноги свободно выпрямлены, туловище расслаблено, глаза закрыты. Выдохнуть спокойно воздух через рот, втягивая живот к позвоночному столбу, пупок как бы опускается.</p> <p>В: 1- медленный, плавный вдох носом, без каких-либо усилий – живот медленно поднимается вверх и раздувается, как воздушный шар.</p>		<p>В дальнейшем данное упражнение можно выполнять стоя.</p>

	<p>2- медленный плавный выдох через нос – живот медленно вытягивается к спине.</p>	<p>Повторить 4-10 раз.</p>	
5.	<p><u>«Воздушный шар поднимается вверх» (верхнее дыхание).</u> Цель: учить детей укреплять и стимулировать верхние дыхательные пути, обеспечивая вентиляцию верхних отделов легких. И.П.- лежа, стоя или сидя. Одну руку положить между ключицами и сконцентрировать внимание на них и плечах. В: выполнение вдоха и выдоха носом со спокойным и плавным поднятием и опусканием ключиц и плечей.</p>	<p>Повторить 4-8 раз.</p>	<p>Следить, чтобы дети не напрягали и не задерживали дыхание.</p>
6.	<p><u>«Ветер» (очистительное, полное дыхание).</u> Цель: учить детей укреплять дыхательные мышцы всей дыхательной системы, осуществлять вентиляцию легких во всех отделах. И.П.- лежа, сидя или стоя. Туловище расслаблено. Сделать полный выдох носом, втягивая в себя живот, грудную клетку. В: 1- сделать полный вдох, выпячивая живот и ребра грудной клетки – «воздушный шар надули», 2- задержать дыхание на 3-4 сек, 3- сквозь сжатые губы с силой выпустить воздух несколькими отрывными выдохами.</p>	<p>Повторить 3-4 раза.</p>	<p>Упражнение не только великолепно очищает легкие, но и помогает согреться при переохлаждении и снимает усталость. Данное упражнение рекомендуется проводить после физической нагрузки.</p>

Приложение 3.

КОМПЛЕКС РИТМИЧЕСКОЙ ГИМНАСТИКИ «В МИРЕ РИТМОВ».

ЦЕЛЬ: развитие и совершенствование координации движений; тренировка сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

№	Содержание	Дозировка	Методические указания
	ВВОДНАЯ ЧАСТЬ = 6 МИН		
1.	Ходьба в колонне по-одному «змейкой»; по диагонали зала; обычная в колонне по-одному на носках, руки в стороны, обычная ходьба, на пятках, руки на затылке, локти разведены в стороны; перестроение в рассыпную.	2 мин	Следить за осанкой, во время ходьбы дыхание произвольное.
2.	Марш на месте с энергичной работой рук.	На 8 счетов	Дыхание произвольное.
3.	Марш на месте с выполнением скрестных движений руками перед собой – «ножницы».	8 счетов	Максимально разводить руки в стороны, не опускать.
4.	И.П.- стоя, ноги вместе, руки на поясе. В: 1- шаг правой ногой вправо, одновременно выполняя наклон вправо, вынося прямую левую руку над головой, 2- и.п. 3-4 то же в влево.	По 4 раза в каждую сторону.	При наклоне ноги в коленях не сгибать; следить, чтобы рука над головой была выпрямлена.
5.	И.П.- то же, ноги шире плеч, руки на поясе. В: 1- выпад с поворотом вправо, касаясь левым коленом пола, руки в стороны, 2- и.п. 3-4- то же влево.	По 4 раза в каждую сторону.	Во время выпада, в согнутом колене должен быть угол 90 градусов; спина прямая.
6.	И.П.- то же, ноги вместе, руки на	По 4	Дыхание

	поясе. В: 1-2- приставной шаг вправо, руки в стороны, 3-4- приставной шаг влево, руки на пояс.	приставных шага в каждую сторону.	произвольное.
7.	Легкий бег на носках по залу.	1 мин	
	ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ = 20 МИН		
1.	И.П.-стоя, ноги слегка разведены – «узкая дорожка», обхватить плечи руками. В: 1- подняться на носки, руки вверх – вдох, голову держим прямо, 2- и.п.	Повторить 6-8 раз	Следить за дыханием, не задерживать его.
2.	И.П.- стоя, руки на поясе. В: 1-4- круговые вращения руками – «большие круги»- вперед, 5-8- то же назад.	Повторить 2 раза	Дыхание произвольное. Во время выполнения движений руками имитация ходьбы на месте, не отрывая носков от пола.
3.	И.П.- то же, руки опущены вдоль туловища, ладони наружу. В: поочередное поднимание плеч вверх.	16 счетов.	Следить за осанкой.
4.	И.П.- стоя на коленях, руки свободно вдоль туловища. В: 1-4- слегка отклоняться назад, выполняя круговые вращения плечами, 5-8- то же, возвращаясь в и.п., круговые вращения плечами вперед.	2 раза.	Во время наклона назад спина прямая, не прогибаться в поясничном отделе. Во время круговых вращений руки не напрягать.
5.	И.П.- стоя, руки вверх, кисти рук свободно опущены. В: 1- шаг вправо, кистями рук круговое вращение вправо, 2- и.п. 3-4 то же влево.	4 раза.	

6.	И.П.- то же. В: 1- правую ногу согнуть в колене назад, хлопнуть левой рукой по пятке, 2- И.п. 3-4- то же левой.	8 счетов	Движения выполняются в такт музыке.
7.	И.П.- то же, руки в стороны. В: 1- обнять себя за плечи, голову опустить, 2- и.п.	4-6 раз	Руки максимально разводить в стороны.
8.	И.П.- то же, руки опущены вдоль туловища. В: 1-4- 4 шага вперед, поднимая руки вперед перед собой, на счет –4- руки прямо, 5-8- 4 шага назад, опуская руки назад, на счет –8 – отвести руки назад.	2 раза.	
9.	И.П.- стоя, руки в стороны, пальцы врозь. В: 1-4- повороты на месте на носках вокруг себя, покачивая кистями рук, 5-8- то же в обратную сторону.	2 раза.	Движения выполняются в такт музыке.
10.	Прыжки на месте соответственно музыке.		
11.	И.П.- упор присев. В: 1-2-3-4- переступание руками вперед, на счет-4- прогнуться, 5-6-7-8- вернуться в и.п.	2 раза	
12.	И.П.-стоя на четвереньках. В: 1-2- мах прямой ногой назад, 3-4- то же другой.	4 раза каждой ногой.	Во время маха ногу высоко не поднимать. Выпрямленная в махе нога и спина должны образовать прямую линию.
13.	И.П.- то же. В: 1-2- поворот туловища вправо,	По 4 раза в каждую	

	3-4- то же влево.	сторону.	
	ПИКОВАЯ НАГРУЗКА= 3 МИН Бег; подскоки; прямой и боковой галопы. Энергичная ходьба в обход по залу в колонне по-одному, спокойная ходьба, восстановление дыхания.		
	ПОРТЕР- УПРАЖНЕНИЯ СИДЯ И ЛЕЖА НА ПОЛУ.		
1.	И.П.- сидя на полу, упор руками сзади, ноги выпрямлены. В: поочередное сгибание-разгибание стоп.	8 счетов.	
2.	И.П.- то же. В: 1- мах правой ногой, 2- согнуть за колено левой ноги, поставить на носок, 3- выпрямить правую ногу вверх, 4- и.п. 5-8 – то же левой ногой.	По 4 раза каждой ногой.	Мах ногой выполнять максимально, следить, чтобы колено маховой ноги было выпрямлено.
3.	И.П.- то же. В: 1-4- круговые вращения ногами вперед, подтягивая колени к груди – «велосипед», 5-8- то же назад.	2 раза	Дыхание произвольное, не задерживать. Во время круговых вращений ногами - ноги выпрямлять и поочередно подтягивать к груди.
4.	И.П.- лежа на животе, руки согнуты в локтях под подбородком. В: 1- выпрямить правую ногу назад, 2- и.п. 3-4- то же левой.	По 4 раза каждой ногой.	Ногу высоко не поднимать. Выпрямленная нога и спина должны образовывать прямую линию. В пояснице не прогибаться.
5.	И.П.- стоя на коленях, руки на поясе.	По 4 раза в каждую	Во время наклона наклоняться точно в

	В: 1-2- наклон туловища вправо, выставляя правую ногу на носок сбоку и вынося левую руку над головой, 3-4 и.п. 5-8- то же влево.	сторону.	сторону.
6.	И.П. – то же. В: 1- сед сбоку на правое бедро, 2- и.п. 3-4- то же влево.	2 раза.	Следить за осанкой.
7.	И.П.- лежа на животе, руки согнуты в локтях под подбородком. В: 1- выпрямить прямые руки и ноги, приподняв их над полом – «лодочка», 2- и.п.	8 раз	Выпрямляя руки вверх, поднимаем голову, но не запрокидываем назад.
8.	И.П.- лежа на спине, ноги выпрямлены, руки вдоль туловища, ладонями вниз. В: 1-4- скрестные движения ногами, поднимая их вверх – «ножницы», 5-8- то же, опуская ноги вниз.	4 раза.	Спина должна быть полностью прижата к полу при поднимании ног вверх, в пояснице не прогибаться; при выполнении скрестных движений – ноги прямые.
9.	И.П.- то же, ноги согнуты в коленях, стопы стоят на полу. В: 1-2- подъем туловища в сед, обхватив колени, руками, 3-4- и.п.	4 раза.	При подъеме в сед стараться ноги не поднимать.
10.	И.П.- сидя, ноги широко разведены в стороны, руки в стороны – вдох, В: 1-2- наклон к правой ноге, обхватив стопу руками – выдох, 3-4 и.п.- вдох. 5-8- то же к левой ноге.	4 раза к каждой ноге.	Следить за тем, чтобы ноги при наклонах были выпрямлены. Следить за правильностью дыхания.
11.	И.П.- то же, ноги вместе, руки	2 раза.	

	согнуты в локтях. В: 1-4- передвижение вперед, выполняя круговые вращения руками – «паровозик», 5-8- то же назад.		
	ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ = 3-4 МИН. Упражнения на расслабление в и.п. лежа под тихую спокойную мелодию; упражнения на дыхание.		

Приложение 4.

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ПРОФИЛАКТИКИ И КОРРЕКЦИИ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА.

«БУРАТИНО» (5-6 лет).

Цель: формирование правильной осанки у вертикальной плоскости.

Ребенок должен представить, что он Буратино, висящий на стене. Карабас-Барабас повесил его на гвоздик. Но разве Буратино согласится висеть спокойно на стене? Надоело Буратино висеть. И решил он немного размяться.

№	Содержание	Дозировка	Методические рекомендации
	И.П. для всех упражнений – о.с. у стены, касаясь ее затылком, спиной, ягодицами, пятками.		
1.	В: 1- поднять руки через стороны вверх, 2- и.п.	Повторить 5-6 раз	Следить за осанкой.
2.	В: 1-поднять правую ногу, согнутую в колене, 2- выпрямить ее вперед, 3- 4- вернуться в и.п. 5-8- повторить левой ногой.	5-6 раз	Стараться сохранять правильное исходное положение.
3.	В: 1- приподняться на носочки, словно пытаюсь сняться с гвоздика, руки в стороны, 2- и.п.	5-6 раз	

4.	В: 1- выпрямить правую руку в сторону, 2- поднять левую ногу, согнутую в колене, не отрывая от стены, сохранять равновесие, 3- 4- вернуться в и.п. 5-8- то же сосменой руки и ноги.	5-6 раз	Рука и нога как бы скользят по стене, не отрываясь от нее.
5.	В: 1- поднять правую ногу, согнутую в колене, 2- обхватив руками голень, подтянуть колено к груди, 3- 4- вернуться в и.п. 5-8- то же левой ногой.	5-6 раз	Стараться сохранять правильное и.п., вперед не наклоняться при выполнении упражнения.
6.	В: 1- поднять правую ногу, согнутую в колене, 2- подтянуть к ней нос, 3-4- вернуться в и.п. 5-8- повторить левой ногой.	5-6 раз	Подтягивая колено к груди – плечи должны быть плотно прижаты к стене, двигаются только шея и голова.
7.	В: 1- наклон вправо, 2- и.п. 3-4 то же влево.	5-6 раз	Выполнять это упражнение, касаясь стены затылком, спиной, ягодицами и плечами – как бы скользят по стене.

Приложение 5.

УПРАЖНЕНИЯ НА УКРЕПЛЕНИЕ МЫШЦ СТОПЫ И ГОЛЕНИ И ФОРМИРОВАНИЕ СВОДА СТОПЫ.

№	Содержание	Дозировка	Методические указания
1.	«Танцующий верблюд». И.П.- стоя, ноги врозь, стопы параллельно, руки за спиной. В: ходьба на месте с поочередным подниманием пяток, не отрывая	8-10 счетов	

	мысков от пола.		
2.	<p><u>«Забавный медвежонок».</u> И.П.- стоя на внешней стороне стопы, руки на поясе. В: 1- ходьба на месте на внешней стороне стопы - 2- ходьба на внешней стороне стопы с продвижением вперед-назад – 3- то же вправо-влево – 4- то же, кружась на месте вправо и влево.</p>	<p>- 10 шагов - 5 вправо, 5 влево</p>	
3.	<p><u>«Смеющийся сурок».</u> И.П.- стоя, ноги вместе, руки перед грудью, локти опущены вниз, кисти рук вниз. В: 1-2- полуприсед на носках, улыбнуться, 3-4- и.п.</p>	5-6 раз	<p>Следить за осанкой. Спина должна быть прямой во время полуприседа.</p>
4.	<p><u>«Обезьянки- непоседы».</u> И.П.- сидя по-турецки, руки произвольно. В: 1-2- встать, 3-4- стойка: ноги скрещены, опираются на внешнюю сторону стопы, 5-6- и.п.</p>	5-6 раз	<p>На начальном этапе разучивания упражнения можно помогать руками при вставании. Усложнение: руки на затылке – встать без помощи рук.</p>
6.	<p><u>«Резвые зайчата».</u> И.П.- стоя, ноги вместе, руки на поясе. В: 1-16 – подскоки на носках.</p>	16 подскоков.	

УПРАЖНЕНИЯ ИГРОВОГО СТРЕЙЧИНГА ДЛЯ УКРЕПЛЕНИЯ
РАЗЛИЧНЫХ ГРУПП МЫШЦ.

№	Содержание	Дозировка	Методические рекомендации
1.	<u>«Морская звезда».</u> И.П.- лежа на животе, руки и ноги разведены в стороны. В: 1-2-3- приподнять руки и ноги над полом, прогнуться, задержаться в таком положении на 3 сек, 4 – и.п.	3-4 раза	Приподнимая руки и ноги над полом стараться держать их выпрямленными; голову держать прямо, не опускать. Упражнение укрепляет мышцы рук, ног, спины.
2.	<u>«Дельфин».</u> И.П.- лежа, ноги выпрямлены вместе, руки выпрямлены в перед, кисти соединены в «замок». В: 1-2-3- прогнуться, приподняв руки и ноги над полом, 4- и.п.	4-5 раз	Приподнимая руки и ноги над полом, стараться, чтобы они были выпрямлены; смотреть на кисти рук. Упражнение укрепляет мышцы рук, ног, спины.
3.	<u>«Качалочка».</u> И.П.- лежа на спине, руки выпрямлены вверх, лежат на полу, ноги то же выпрямлены. В: 1-2- согнуть ноги в коленях, обхватив руками голени, прижать колени к груди, покачаться вперед- назад, 3-4 – и.п.	4-5 раз	Во время «качалочки»- «толкаться» вперед ногами, чтобы не заваливаться на бок. Упражнение для мышц спины, ног; развитие гибкости.
4.	<u>«Улитка».</u> И.П.- лежа на спине, руки выпрямлены вверх, ноги выпрямлены. В: 1- поднять прямые ноги вверх	5-6 раз	Во время выполнения упражнения руки фиксируют туловище – поддерживают спину; стараться, чтобы ноги в

	и завести их за голову, мысками ног коснувшись пола, 2- и.п.		коленях были выпрямлены.
5.	<u>«Стойкий оловянный солдатик».</u> И.П.- стоя на коленях, руки на поясе. В: 1- наклон назад, 2- и.п.	5-6 раз	Наклоняясь назад, держать спину прямо. После трех повторов – отдых – можно сесть на пятки, затем повторить еще 3 раза. Упражнение укрепляет мышцы спины, живота, ног.
6.	<u>«Цапля».</u> И.П.-стоя, руки в стороны. В: 1- согнуть правую ногу в колене вперед, мысок оттянут вниз, задержаться в таком положении на 3-5 сек, 2- и.п. 3-4- то же с левой ноги.	3-4 раза для каждой ноги.	Выполнение упражнения можно сопровождать текстом: Когда цапля ночью спит – на одной ноге стоит, Не хотите ли узнать: трудно ль цапле так стоять? А для этого нам нужно Сделать эту позу дружно. Следить за осанкой, стараться сохранять равновесие. Колено должно быть согнуто под углом 90 градусов. Укрепляются мышцы ног; развивается координация.
7.	<u>«Ах, ладошки, вы ладошки».</u> И.П.- стоя, руки опущены вдоль тела. В: 1- заведя руки за спину, соединить ладони, 2- вывернув сложенные руки	3-5 раз	Следить за осанкой. Во время выполнения упражнения повторять: Ах, ладошки, вы, ладошки! За спиной спрячем вас!

	<p>пальцами вверх, расположить кисти так, чтобы мизинцы по всей длине касались позвоночника,</p> <p>3- локти приподнять, плечи отвести назад, удерживать эту позу 3-5 сек,</p> <p>4- и.п.</p>		<p>Это нужно для осанки! Это точно, без прикрас! После выполнения одного раза, опустить руки вниз, встряхнуть кистями рук и спокойно вздохнуть. Упражнение для осанки.</p>
--	---	--	---

Приложение 7.

УПРАЖНЕНИЯ, УКРЕПЛЯЮЩИЕ ЗРИТЕЛЬНЫЕ ОРГАНЫ.

№	Содержание	Дозировка	Методически рекомендации
1.	<p>И.П.- стоя или сидя.</p> <p>В: 1- плотно закрыть, 2- широко открыть глаза.</p>	5-6 раз	<p>После каждого выполнения упражнения интервал 30 с</p>
2.	<p>И.П.- сидя.</p> <p>В: 1- посмотреть вверх, 2- посмотреть вниз, 3- посмотреть вправо, 4- посмотреть влево.</p>	3-4 подхода.	<p>Во время выполнения упражнения голову в стороны не поворачивать, глаза не закрывать. После каждого подхода отдых 1-2 мин. Упражнение выполняется как с открытыми, так и закрытыми глазами.</p>
3.	<p>И.П.- сидя.</p> <p>В: 1-2-3-4- вращение глазами по кругу – вниз, вправо, вверх, влево.</p>	3-4 подхода.	<p>Во время вращения глазами голову не</p>

	5-6-7-8- в обратном направлении.		поворачивать, глаза не закрывать. После каждого подхода – отдых 1-2 мин. Упражнение выполняется как с открытыми. Так и с закрытыми глазами.
4.	И.П.- сидя. В: 1- крепко зажмурить глаза на 3-5 с, 2- открыть на 3-5 с	6-8 раз	Упражнение укрепляет мышцы век, способствует улучшению кровообращения и расслаблению мышц глаз.
5.	И.П.- сидя. В: 1-2- медленно перевести взгляд с пола на потолок и обратно, 3-4- справа налево и обратно.	10-12 раз	Сидя, голову держать неподвижно. Упражнение тренирует наружные мышцы глаз.
6.	И.П.- то же. В: 1-2-3-4- круговые вращения глазами в одном направлении, 5-6-7-8- то же в другом направлении.	4-6 раз.	Это упражнение так же тренирует наружные мышцы глаз.
7.	И.П.- то же. В: частое моргание в течение 20 с.	8-10 раз	После каждого раза отдых 1-2 мин. Упражнение тренирует наружные мышцы глаз.

Для укрепления внутренних глазных мышц очень полезны тренировки с мячом: броски и ловля мяча с передачей партнеру, броски в стенку, в мишень, кольцо, игры в теннис, бадминтон, волейбол, удары ногой по футбольному мячу в цель.

Приложение 8.

ПРИМЕРНЫЕ ИГРЫ, НАПРАВЛЕННЫЕ НА ОЗДОРОВЛЕНИЕ ДЕТЕЙ. ПРИ ЗАБОЛЕВАНИЯХ НОСА, ГОРЛА.

Первая задача при таких заболеваниях восстановить носовое дыхание. Воздух в носовых ходах очищается, увлажняется, согревается. Выдыхаемый воздух через нос несет с собой тепло и влагу для слизистой оболочки носовых ходов, предохраняет ее от переохлаждения, сухости, инфицирования.

Рекомендуются игры и упражнения игрового характера с произношением во время выдоха различных звуков, стихотворных строк, во время ходьбы – звукоречевая гимнастика, которая является своеобразным вибромассажем, способствующим уменьшению бронхоспазма.

«ШАРИК».

ЦЕЛЬ ИГРЫ: восстановление носового дыхания, формирование углубленного дыхания, правильного смыкания губ, ритмирование.

ОБОРУДОВАНИЕ: фанты.

ХОД ИГРЫ:

Дети садятся полукругом. Ведущий предлагает «надуть шарик». Дети должны надуть шар: широко развести руки в стороны и глубоко вдохнуть воздух носом, выдохнуть его в воображаемый шарик через рот – «ф-ф-ф», - медленно соединяя ладони под шариком. Затем по хлопку ведущего шарик лопается – дети хлопают в ладоши. Из шарика выходит воздух: дети на выдохе произносят звук «ш-ш-ш», делая губы хоботком и складывая руки на коленях. Шарик надувают 2-5 раз. Тот, кто сделал лучше всех – получает фант.

ПРАВИЛО: вдох должен быть глубоким при надувании шарика.

«КТО ГРОМЧЕ?»

ЦЕЛЬ: тренировка дыхательной мускулатуры.

ХОД ИГРЫ:

Соревнуется небольшая группа детей. Дети садятся вокруг воспитателя, принимают правильную осанку, губы смыкают. Указательный

палец надо положить на боковую сторону носа, плотно прижимая крыло носа. Глубоко вдохнуть открытой половинкой носа, при этом рот закрыт, и на выдохе произносить «Ммм..м», одновременно похлопывая указательным пальцем по крылу открытой половинки носа. При этом получается длинный скандированный выдох.

Упражнение – игра повторяется, дети поочередно прижимают то правую, то левую половину носа.

ДЛЯ ЧАСТОБОЛЕЮЩИХ ДЕТЕЙ.

Подбираются подвижные игры, направленные на всестороннее развитие детей, воспитание полезных навыков и качеств, стимулирующие естественные движения детей: ходьбу, бег, лазание, перелезание, ползание, метание и др.

«ПОЙМАЙ МЯЧ».

ЦЕЛЬ: развитие внимания, быстроты реакции, скорости, ловкости, ориентировки на местности; общефизиологическое воздействие.

ОБОРУДОВАНИЕ: мяч.

ХОД ИГРЫ:

Дети рассчитываются по порядку номеров и образуют круг. Первый номер – водящий, встает в середину круга, в руках у него мяч. Подбросив его вверх, водящий называет номер; вызванный игрок должен подскочить и поймать мяч в воздухе.

ПРАВИЛА:

1. если игрок поймал мяч – он становится водящим.
2. если игрок не поймал мяч – он становится на место.
3. играют определенное время.

«ЛИСА-ПЛУТОВКА».

ЦЕЛЬ: развитие умения быстро бегать, прыгать, ориентироваться в пространстве, воспитание решительности в действиях.

ОБОРУДОВАНИЕ: гимнастические скамейки, игрушка лисы.

ХОД ИГРЫ:

Игроки становятся в круг, плечом к плечу, руки у всех за спиной. Ведущий – воспитатель, обегает круг с внешней стороны, незаметно кладет кому-то из игроков в руку игрушку- лису, становится в центр круга и вместе с детьми громко говорит: «Хитрая лиса, где ты?» «Лиса» прыгает в середину круга и говорит: «Вот я!» и поднимает руку с игрушкой вверх. Играющие разбегаются по площадке и убегают на гимнастические скамейки.

ПРАВИЛА:

1. кто не успел встать на гимнастическую скамейку или кого «лиса» осалила – выбывают из игры на один кон.
2. после 3-4 пойманных игроков, игра повторяется.

Тестовая карта для выявления нарушений осанки

Дата _____

ФИО ребенка _____

Явное повреждение органов движения, вызванное врожденными пороками, травмой, болезнью	Голова, шея отклонены от средней линии; лопатки и таз установлены несимметрично.	Выраженная деформация грудной клетки - «сапожник а», впалая, «куриная».	Выраженное увеличение или уменьшение физиологической кривизны позвоночника; шейного и поясничного лордоза, грудного	Сильное отставание лопаток («крыловидные» лопатки).	Сильное выступание живота (более 2см от линии грудной клетки)	Нарушение осей нижних конечностей (О - образные или Х - образные)	Неравенство треугольников талии.	Вальгусное положение пяток или пятки (ось пятки отклонена наружу)	Явные отклонения в походке: прихрамывающая, «утиная» и др	Вывод

С помощью данного теста оценка состояния осанки проводится по следующим градациям:

- отрицательные ответы на все вопросы - нормальная осанка.
- положительные ответы на один или несколько вопросов от номеров 3,5,6,7, включительно - незначительные нарушения осанки; дети, обладающие этими отклонениями, подлежат наблюдению врача дошкольного учреждения.
- положительные ответы на вопросы 1,2,4,8,9,10 (один или несколько) - выраженные нарушения осанки, дети, отнесенные к данной группе, подлежат обязательному направлению на консультацию к ортопеду.

Календарно-тематическое планирование

№	Темы	Ходьба	Бег	Оздоровительная физкультура	Равновесие	Ползание, подлезание, пролезание,	Прыжки, метание, бросание, прокатывание	Игры
Диагностика и отбор воспитанников в группы ОФК								
1	Диагностика	обычная; со сменой направления движения; по камешкам.	легкий бег по кругу; по ограниченной плоскости (по дорожке).	упражнения в положении сидя; релаксация,	ходьба по шнуру; качание на мяче, с сохранением правильной осанки.	ползание по скамейке на четвереньках (по-медвежьи)	прыжки по узкой дорожке на двух ногах.	«Бездомный заяц»
2	«Путешествие в страну Неболейка»	шеренгой с одной стороны площадки на другую; с высоким подниманием колен;	бег обычный ; с захлестом; врассып	упражнения в положении стоя. Захват и подъем с пола мелких предметов.	ходьба по наклонной доске	перелезание через гимнастическую скамейку	прыжки через косички	«Догони»
3	«Стройная спина»	с разным положением рук; приставным шагом боком; со сменой темпа движения; по - кошачьи (тихо, мягко)	бег обычный; врассыпную;	упражнения без предметов в положении лежа	ходьба с мешочком на голове	подлезание под шнур на четвереньках	катание мяча друг другу	«Котята и щенята»
4	«Держи осанку»	с разным положением рук; приставным шагом;	бег по кругу; со сменой	упражнения с мячом. «Ласковая кошечка», «Кошечка злится»	ходьба по наклонной поверхности вверх и спуск вниз	пролезание в обруч	прыжки из обруча в обруч	«Самолетик-самолет» «Ловкие ноги»
5	«Зачем ножки малышам?»	обычная змейкой; с разным положением рук;	бег друг за другом: «полетный бег» (широким	упражнения без предметов	ходьба по ребристой доске, между кубиками	пролезание в туннель на четвереньках	прокатывание мяча вперед и бег за ним	«Ловишки с ленточками»
6	«Пусть будут здоровы наши ножки»	обычная; с высоким подниманием колен; скрестным шагом; ходьба по камешкам;	врассыпную; бег обычный ;	упражнения, сидя на стуле беседа "Правила гигиены ног"; массаж ног	ходьба по наклонной плоскости	пролезание в обручи с одной стороны на другую	прокатывание мяча по дорожке	«Кто быстрее»

7	«Мы не малые ребята, а веселые котятка»	обычная; с перешагиванием через кубики; по ребристой доске, руки в стороны; враспынную;	легкий бег	упражнения без предметов.	ходьба на четвереньках, подталкивая перед собой мяч головой	лазание по гимнастической лестнице, не пропуская реек	прыжки через веревку	«Зайцы в огороде»
8	«Веселые туристы»	обычная; по дорожке; здоровья; по канату	бег друг за другом	упражнения без предметов Приемы самомассажа	ходьба по ограниченной поверхности с мешочком на голове	ползание по скамейке на четвереньках по-медвежьи	метание «шишек» вдаль	«Найди себе пару»
9	«Зима пришла»	на носках; на пятках; с высоким подниманием колена;	бег в среднем темпе	комплекс «Зимняя зарядка»	ходьба по шнуру, приставляя пятку одной ноги к носку другой	ползание на животе по гимнастической скамейке	прыжки через 4-5 кубиков. «Поймай снежок» - бросание мяча вверх и его ловля.	«В гости к Мишке»
10	«Мы малыши - крепьши»	по корригирующим дорожкам; гусиным шагом; на носках; на пятках;	бег в колонне по одному	упражнения с гантелями. Захват и переключивание пальцами карандашей.	ходьба по скамейке.	пролезание в обруч	прыжки с разбега через планку	«Мы веселые ребята»
11	«Идем за елочкой лесной»	на носках; на пятках; на внешней стороне стопы; с высоким подниманием бедра; семенящим шагом;	легкий бег	упражнения со снежинками	ходьба на носках, с перешагиванием через предметы, по камешкам	пролезание под дугами	метание «снежков» в горизонтальную цель	«Вдоль по улице метелица метет», «Заморожу»
12	«В лес на новогоднюю елку» (итоговое)	обычная; широким шагом; с высоким подниманием колен; на носках; змейкой;	легкий бег	упражнения без предметов	ходьба с высоким подниманием колен	подлезание под веревку.	прокатывание головой мяча вперед. Бросание мяча двумя руками из-за головы.	«Стройная елочка» «Чем украшена елка?»

13	«А на улице зима»	обычная; широким шагом; на носках; с высоким подниманием бедра «через сугробы»	обычный бег	упражнения без предметов	ходьба по намеченной линии с приставлением пятки к носку	«Катаемся на саночках» - ползание на животе по гимнастической скамейке	прыжки на двух ногах на месте и с продвижением вперед. Катание круглого предмета.	«Пятнашки снежками»
14	«Льдинки, ветер и мороз»	обычная; на носках; в приседе; по степам; с перешагиванием через кубики; с кольцом на голове;	Бег врассыпную	упражнения с ленточками	ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через кубики.	ползание под гимнастическим и палками, положенными на кубы	перебрасывание мяча от груди через веревку	«Пингины на льдине»
15	«В лесу»	с высоким подниманием колен; след в след; на пятках;	обычный бег; врассыпную	упражнения без предметов. Захватывание и бросание мелких предметов стопами ног.	ходьба по следовой дорожке	«Медвежата катаются» - ползание на животе по гимнастической скамейке	«Белки шишками играли» - метание шишек в даль	«Зайнька»
16	«Дикие звери»	широким и мелким шагом; на наружных краях стопы; на носках; по ребристой доске;	бег змейкой; обычный бег	упражнения с различными предметами	ходьба по канату приставным шагом	лазанье по гимнастической лестнице, не пропуская реек	спрыгивание с предметов высотой 20-30 см.	«Хитрая лиса»
17	«Паровоз наш едет быстро»	друг за другом; на носках; с изменением направления движения; змейкой;	обычный бег; с захлестом;	упражнения с гимнастической палкой	ходьба по канату прямо и боком	пролезание в обруч.	прыжки через канат справа и слева на двух ногах.	«Найди свое депо» «Надув шарик»
18	«Морское царство»	ходьба на месте; по ребристой доске; по камешкам; по массирующим коврикам;	бег по кругу; с высоким ким подниманием колен;	упражнения без предметов	ходьба и спуск по наклонной доске	пролезание в трюм (в обруч)	бросание и ловля мяча	«Моряки и акула» «Буря в стакане»

19	«Остров здоровья»	на носках на пятках; по дорожкам здоровья; с восстановлением дыхания;	бег по кругу; приставным шагом;	упражнения с мячом; релаксация» «Ровная спина	ходьба через пенёчки с высоким подниманием колен (высота 10 см)	ползание по - пластунски	прокатывание мяча «Прокати и догони»	«Прямые спинки»
20	«Мой веселый звонкий мяч»	обычная; по следам; на носках; на пятках;	бег в колонне по одному змейкой; враспыну	упражнения с мячом; массаж стоп «Поиграем ножками»	ходьба по следам с сохранением правильной осанки	ползание на четвереньках с толканием мяча под дугу	бБросание и ловля мяча	«Веселый мяч»
21	«Волшебные игрушки»	ходьба обычная со сменой направления движения; на носках; на пятках; по ребристой доске;	легкий бег; бег приставным шагом	упражнения с погремушками	ходьба приставным шагом по нижней планке гимнастической стенки	ползание по наклонной доске	прыжки из обруча в обруч	«Соберем погремушки в оркестр»
22	«Дружные ребята»	обычная; на носках; на пятках; на внешней стороне стопы;	легкий бег; бег приставным шагом	упражнения с веревкой Релаксация «Осанка»	ходьба боком приставным шагом по шнуру	ползание на животе по гимнастической скамейке	перебрасывание мяча через веревку двумя руками от груди	«Веселые ребята»
23	«Озорные медвежата»	обычная; на внешней стороне стопы; с высоким подниманием ног;	легкий бег друг за другом	упражнения с гимнастической палкой. Оздоровительный массаж.	ходьба по ребристой доске	подлезание под дугу	катание мяча по прямой линии	«Медведь»
24	«Быть здоровыми хотим» (итоговое)	обычная, приставным шагом в сторону; вперед; назад; на носках; на пятках.	бег в разных направлениях с ловлей и увертыванием	упражнения с обручем	ходьба по комбинированной дорожке	ползание по скамейке на ладонях и коленях	прыжки вверх с места, с доставанием предмета. Бросание и ловля мяча.	«Мышеловка»
25	«В космос полететь готовы? Значит, будем все здоровы!»	на носках; на пятках; на месте	враспынную; легкий бег вокруг макета;	упражнения с гантелями	ходьба с внезапной остановкой	пролезание в обруч на четвереньках	прыжки из обруча в обруч	«Космонавты »
26	«Весеннее солнышко»	на носках; на пятках; наружной стороне стопы; с хлопками;	бег обычный; змейкой;	упражнения с длинными лентами	ходьба с мячом по гимнастической доске	влезание на наклонную лесенку	бросание мешочка через веревку.	«Ловишка, бери ленту» «Найди и промолчи»

27	«Учимся быть здоровыми и красивыми»	ходьба обычная; с разным положением рук; змейкой;	бег с одной стороны площадки на другую	упражнения без предметов танцевальные движения	ходьба по кирпичикам	влезание на наклонную лесенку	ловля мяча брошенного воспитателем	«Кошка и котята»
28	«Веселый зоопарк»	обычная; на внешней стороне стопы;	легкий бег; широким шагом;	упражнения без предметов; мимическая гимнастика «Зверята»	ходьба по кругу со сменой направления движения	подлезание под дугу	подпрыгивание в высоту с доставанием предмета.	«У медведя во бору»
29	«Новые приключения Буратино»	на носках; на пятках; с разным положением рук; с ускорением и замедлением	боковой галоп; бег спиной вперед; обычный	упражнения с флажками	ходьба приставным шагом по веревке	ползание по гимнастической скамейке (на ладонях и коленях)	метание мешочков в круг.	«Догони, убеги»
30	«Цветочное царство»	с высоким подниманием колен; приставным шагом; в полуприседе; на наружных сводах стоп; на носках	обычный бег врассыпную	упражнения с разными предметами. релаксация	ходьба по массажным дорожкам	подлезание под дугу, не касаясь руками пола	бросание мячей из-за головы	«Стрекоза»
31	«Со спортом дружить - здоровыми быть!»	с мешочком на голове; по дорожкам здоровья; на носках; с высоким подниманием колен.	бег друг за другом.	упражнения с мячом.	ходьба по наклонной доске.	подлезание под дуги	прыжки вверх с зажатым мячом между коленями	«Кошка и мышата»
32	«Расшумелась детвора» (итоговое)	обычная; на наружных; сводах стоп; на носках; на пятках.	обычный	упражнения с мешочком	Проведение плантографии			«Через кочки и пенёчки»

