

Принято:  
На педагогическом совете  
Протокол № \_\_\_\_\_  
От 25 « 08 2022 г.



БДОУ «Детский сад №1  
«Солнышко»  
г. Халмырзиев

От 20 « 08 2022 г.

## Программа дополнительного образования по оздоровительной гимнастике «Будь здоров!»



С.п. Плиево 2022 г.

## **Пояснительная записка**

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

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

В связи с этим становится актуальной проблема поиска эффективных путей укрепления здоровья ребенка, профилактики заболеваний и увеличения двигательной активности, дающие стойкий результат и не имеющие негативных побочных эффектов. С этой целью была создана программа дополнительного образования «Будь здоров», которая направлена на развитие различных функций и систем организма ребенка дошкольного возраста, профилактику нарушений осанки и плоскостопия, а также формированию потребности в систематических занятиях физической культурой оздоровительной направленности.

Программа составлена в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования на основании методических пособий врачей ГУЗ «Республиканский центр лечебной физкультуры и спортивной медицины» Степановой Н.М., Кузьминой Л.Г.

**Отличительная черта программы** — планирование занятий в сюжетно-игровой форме, в основе которой лежит партнерская позиция взрослого и непринужденная форма организации. Игровые приемы обеспечивают динамичность процесса обучения, максимально удовлетворяют потребности ребенка, что способствует формированию интереса к занятиям и наилучшему усвоению материала, следовательно, оптимальному воздействию упражнений на организм.

**Направленность программы:** физкультурно-оздоровительная.

**Срок реализации:** 3 года.

**Первый год:** дети выполняют упражнения только на физическом уровне, без контроля дыхания и концентрации внимания. На этом этапе упражнения даются на свободном дыхании, без задержек. В дальнейшем постепенно дети учатся правильному дыханию.

**Второй год:** к освоенной технике выполнения физических упражнений добавляется соблюдение правильного дыхания.

**Третий год:** к освоенной технике выполнения физических упражнений, при соблюдении правильного дыхания добавляется концентрация внимания на области тела. Важно правильное выполнение каждого упражнения, поэтому идет объяснение правильного положения тела. Обращается внимание, на какие органы влияет каждое упражнение. На этом этапе подводятся итоги всех занятий, даются рекомендации для самостоятельных занятий.

**Предполагаемый результат.**

**Первый год.** Дети знают, что опорно-двигательный аппарат служит опорой и защитой тела; названия и расположение основных частей скелета; правила по сохранению здоровья. Стараются

правильно выполнить упражнения для формирования правильной осанки и укрепления свода стопы. Снижается уровень заболеваемости.

**Второй год.** Дети владеют навыками самоконтроля; умеют проверять правильность своей осанки, походки, правильно стоять, сидеть, лежать во время сна. Проявляют сознательность в выполнении упражнений.

**Третий год.** Выработан стереотип правильной осанки, знают методы контроля над её сохранением и укреплением. Ребенок сознательно относится к выполнению правил правильной осанки, походки. Проявляют дисциплинированность, выдержку, самостоятельность и творчество на занятиях. Демонстрируют красоту, выразительность движений.

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

Программа предусматривает проведение **мониторинга физического развития** детей 2 раза в год (в сентябре и мае), в котором отмечаются достижения детей в освоении программы.

Основное содержание Программы составляют специальные упражнения для профилактики нарушений осанки и плоскостопия, упражнения для укрепления дыхательной и сердечно-сосудистой систем организма ребенка.

Общеразвивающие упражнения позволяют подготовить организм к предстоящим нагрузкам ребенка в школе. Упражнения в расслаблении служат основой закаливания и оздоровления детского организма, способствуют снятию напряжения и закрепощенности различных мышечных групп. Подвижные игры предусматривают закрепление пройденного материала в игровой форме, повышают интерес к занятиям.

Занятия проводятся группами по следующей схеме:

1 часть. Вначале даются различные виды ходьбы, бега и ползания для профилактики осанки и плоскостопия.

2 часть. Блок общеразвивающих и специальных упражнений направлен на развитие гибкости и подвижности позвоночника, укрепление мышечного тонуса, формирование правильной осанки и нормального свода стопы. Подвижная игра и элементы спортивных игр позволяют закрепить двигательные умения и навыки, поднять эмоциональный тонус занимающихся.

3 часть. Занятие заканчивается упражнениями на расслабление организма, ходьбой и беседой о достижениях, желаниях детей.

Занятия строятся на следующих **дидактических принципах**:

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

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

### **2. Принцип наглядности.**

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

### **3. Принцип систематичности.**

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

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

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

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

#### **Задачи программы:**

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

#### **Содержание программы.**

##### **Упражнения общей направленности.**

Включают строевые упражнения, общеразвивающие упражнения, упражнения на растягивание и расслабление мышц, упражнения на дыхание и массаж. Комплексы упражнений общей направленности содействуют развитию мышечной силы, выносливости, подвижности в различных суставах и других двигательных способностей, то есть решают задачи общей физической подготовки занимающихся, оказывают профилактическое воздействие на опорно-двигательный аппарат ребёнка.

**Строевые упражнения** являются средством организации занимающихся и целесообразного их размещения на площадке. Они способствуют формированию правильной осанки, формируют навыки коллективных действий.

**Общеразвивающие упражнения** вызывают улучшение кровообращения и дыхания, способствуют развитию быстроты и выносливости, развивают двигательные способности, формируют правильную осанку. ОРУ используются для всех мышечных групп, регулируя общую нагрузку занятия. Они могут выполняться без предметов и с предметами (гимнастической палкой, мячами, мешочками, обручем, скакалкой), а также с использованием простейших тренажеров (гантелей, резиновых колец, диска «Здоровье»).

**Упражнения на растягивание и расслабление мышц** способствуют формированию свободного движения, что улучшает качество двигательного навыка. Применяются при снижении физической нагрузки, содействуют хорошему кровообращению в мышцах и их питанию, улучшают самочувствие.

**Упражнения на дыхание** — специальные упражнения для развития дыхательной мускулатуры. Эти упражнения в разной степени связаны с общеразвивающими упражнениями.

**Массаж** включает приемы самомассажа со вспомогательными средствами — роликовые массажеры, массажные дорожки, массажные мячи, которые используются в сочетании с физическими упражнениями. Массажер для ног — средство эффективного массирования. Оказывает достаточно мощное тонизирующее общеразвивающее действие.

#### **Упражнения специальной направленности.**

Включают упражнения для формирования и закрепления правильной осанки, профилактики плоскостопия. Это специальные упражнения для укрепления мышц стопы, голени, бедра, таза, спины, брюшного пресса, грудной клетки. Они выполняются как с предметами (гимнастической палкой, мячами разных размеров и назначений, мешочками, обручем, скакалкой), так и без предметов из исходного положения лежа на спине, животе, сидя прямыми и согнутыми ногами, стоя на четвереньках. Например:

1. «Велосипед». И.п. лежа на спине, ноги вытянуты рядом, руки под шею. Подтянуть ноги к животу и имитировать езду на велосипеде.
2. «Плыдем брассом». И.п. лежа на животе, ноги вытянуты рядом, руки под подбородком. Приподнять туловище и выполнять движения руками как при плавании брассом.
3. «Ловись, рыбка». И.п. сидя на полу с опорой на предплечья, ноги вытянуты рядом. Согнуть стопу, поднять ногу, вернуться в и.п., расслабить ногу. То же с другой ноги.
4. «Кошечка сердится». И. п. стоя на четвереньках. Медленно выгнуть спину, смотреть на колени, вернуться в и.п.
5. «Не урони палку». И.п. лежа на спине, руки в стороны, ноги на ширине плеч, стопы на себя, палка на голеностопных суставах. Приподнять гимнастическую палку, вернуться в и.п.

#### **Подвижные игры и элементы спортивных игр.**

Особое место в программе занимают подвижные игры и элементы соревнования. Они помогают решать важные задачи воспитания, обучения детей, прививают умение правильно управлять своими движениями, дисциплинированного и сознательного отношения к занятиям. Непременным условием победы в игре, соревновании должна быть хорошая осанка всех членов команды или её большинства. Правильный подбор подвижных игр и элементов соревнования позволяет эмоционально скрасить деятельность детей и поднимает интерес к систематическим занятиям.

#### **Подвижные игры и игровые упражнения для профилактики нарушений осанки:**

1. Элементы игры в баскетбол; забрасывание мяча в кольцо, перебрасывание мяча друг другу и др., броски назад
2. «Брось — догони» (через сетку)
3. «Горячий мяч»
4. «Встань прямо»
5. «Встань как я»
6. «Держи голову прямо»
7. «Держи плечи прямо»
8. «Подтяни живот»
9. «Каток»
10. «Перетягивание»
11. «Не урони мешочек»
12. «Подражание»

13. «Тише едешь, дальше будешь»
14. «Хитрая лиса»
15. «Паук и мухи»
16. «Поспеси, но не урони»
17. «Не оставайся на полу»
18. «Пятнашки ёлочкой»
19. «Китайские пятнашки»
20. «Солнечный зайчик»
21. «Гордая цапля»
22. «Солнечные ванны для гусеницы»
23. «Черепахи»

**Подвижные игры и игровые упражнения для профилактики плоскостопия:**

1. «Страус»
2. «Гибкий носок»
3. «По следам»
4. «Турпоход»
5. «Пожарные на учении»
6. «Холодно — горячо»
7. «Не намочи ног»
8. «Чьи ноги сильнее»
9. «Забрось мяч в ворота» (стопами ног).
10. «Стоп»
11. «Найди правильный след»
12. «Как стоять?»
13. «Выпрями ноги»
14. «Футбол в кругу»
15. «Голодная акула»

## КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

### Работы с детьми 1 год обучения

| Месяц                         | Неделя     | Тема занятия            | Игра  | Материал   |
|-------------------------------|------------|-------------------------|---|--|
| Сентябрь<br>(8 зан. – 4 часа) | 1-2 недели | Прогулка в лес          | 1. «По ровненькой дорожке»<br><br>2. «Солнышко и дождик»<br><br>3. «Найди свой домик» | Зонт, кегли разных цветов, гимнастическая скамейка |
|                               | 3-4 недели | Птички на поляне        | 1. «Воробушки и кот»  | Гимнастические палки, канат                        |
| Октябрь<br>(8 зан. – 4 часа)  | 1-2 недели | Медвежата на прогулке   | 1. «Медвежата и пчела»  | Туннель, массажные мячи                            |
|                               | 3-4 недели | В гостях у солнышко     | 1. «Солнечный зайчик»<br>2. «Солнышко и дождик»                                       | Цветные кегли, цветные ленточки                    |
| Ноябрь<br>(8 зан. – 4 часа)   | 1-2 недели | В деревню к бабушке     | 1. «Наседка и цыплята»  | Маленькие обручи, кирпичики                        |
|                               | 3-4 недели | Веселая физкультура     | 1. «Машины»   | Кольца от серсо, большие мячи                      |
| Декабрь<br>(8 зан. – 4 часа)  | 1-2 недели | Мы едем, едем, едем     | 1. «Машины»<br>2. «Поезд»   | Кольца от серсо, красный флажок                    |
|                               | 3-4 недели | Котя-коток              | 1. «Найди свой дом»<br>2. «Котята и щенята»   | Канат, цветные палочки                             |
| Январь<br>(8 зан. – 4 часа)   | 1-2 недели | Мой веселый звонкий мяч | 1. «Мой веселый звонкий мяч»<br>2. «Пройди тихо»                                      | Большие мячи, гимнастическая лесенка               |
|                               | 3-4 недели | Вот зима, кругом бело   | 1. «Снеговички»<br>2. «Мастера»   | Маленькие кубики                                   |
| Февраль<br>(8 зан. – 4 часа)  | 1-2 недели | По ровненькой дорожке   | 1. «По ровненькой дорожке»  | Канат, цветные палочки                             |

|                                |            |                          |  |  |
|--------------------------------|------------|--------------------------|--|--|
| 4 часа)                        |            |                          | 2. «Гуси-гуси»   |  |
|                                | 3-4 недели | Теремок                  | 1. «У медведя во бору»   | Массажные мячи<br>гимнастическая скамейка                  |
| Март<br>(8 зан. –<br>4 часа)   | 1-2 недели | Игрушки                  | 1. «Заводные игрушки»  | Маленькие кубики,<br>пластмассовые крышки                  |
|                                | 3-4 недели | Солнышко                 | 1. «Солнышко и дождик»   | Массажные мячи,<br>дорожки-следочки,<br>камушки            |
| Апрель<br>(8 зан. –<br>4 часа) | 1-2 недели | Утро на бабушкином дворе | 1. «Лягушки и аист»  | Туннель, средние кубики,<br>массажные мячи                 |
|                                | 3-4 недели | По малину в лес пойдём   | 1. «У медведя во бору»   | Мат, маленькие кубики,<br>гимнастическая палка,<br>туннель |
| Май<br>(8 зан. –<br>4 часа)    | 1-2 недели | Волшебный цветок         | 1. «Лягушки и аист»  | Цветные обручи, массажер для ног                           |
|                                | 3-4 недели | Любим бегать и играть    | 1. «Кот и мыши»<br>2. «Машины»<br>3. «Мой веселый звонкий мяч»<br>4. «Поезд» | Кольца от серсо, красный флажок, большой мяч               |

### **КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**

#### **Работы с детьми 2 год обучения**

| Месяц                            | Неделя     | Тема занятия              | Игра  | Материал   |
|----------------------------------|------------|---------------------------|---|--|
| Сентябрь<br>(8 зан. –<br>4 часа) | 1-2 недели | Советы доброго Волшебника | 1 «Сделай фигуру»<br><br>2. «Держи плечи прямо» | Дорожка с отпечатками стоп, мешочки, крышки от фломастеров |
|                                  | 3-4 недели | Веселая семейка           | 1. «Котята и щенята»                            | Канат, массажные мячи                                      |



|                                 |               |                             |   |   |
|---------------------------------|---------------|-----------------------------|---|---|
| Октябрь<br>(8 зан. –<br>4 часа) | 1-<br>2недели | В магазин<br>игрушек        | 1. «Машины»   | Массажные мячи, кольца<br>от серсо            |
|                                 | 3-<br>4недели | Вот поезд наш<br>едет       | 1. «Грузовой поезд»<br>(по типу игры<br>«Поспеси, но не<br>урони»)<br><br>2. «1,2—не зевай, в<br>поезде место<br>занимай» | Мячи среднего размера,<br>кольца от серсо     |
| Ноябрь<br>(8 зан. –<br>4 часа)  | 1-<br>2недели | Цирк                        | 1. «Сделай фигуру»  | Канат, маты, обручи<br>малые, цветные палочки |
|                                 | 3-4<br>недели | Прогулка на<br>речку        | 1. «Спрыгни в воду»<br><br>2. «Большие и<br>маленькие волны»  | Канат, камушки                                |
| Декабрь<br>(8 зан. –<br>4 часа) | 1-2<br>недели | Путешествие<br>белой вороны | 1. «Цветные<br>автомобили»  | Кольца от серсо, цветные<br>флажки            |
|                                 | 3-4<br>недели | Здравствуй,<br>Зимушка-зима | 1. «Сугробы»<br><br>2. «Льдинки, ветер и<br>мороз»  | Большие резиновые мячи,<br>обручи малые       |
| Январь<br>(8 зан. –<br>4 часа)  | 1-2<br>недели | Праздник мяча               | 1. «Охотник и зайцы»<br><br>2. «Колобок» (чув.<br>нар. игра)  | Большие резиновые мячи                        |
|                                 | 3-4<br>недели | Обезьянки                   | 1. «Обезьяны и<br>охотник»  | Гимнастические палки                          |
| Февраль                         | 1-2<br>недели | Поход в<br>кукольный театр  | 1. «Танец маленьких<br>волшебников» (с цв.<br>ленточками)   | Цветные ленточки                              |

|                                    |               |  |   |   |
|------------------------------------|---------------|--|---|---|
| (8 зан. –<br>4 часа)               | 3-4<br>недели | Военный парад                          | 1. «Разведчики и пограничники»<br><br>2. «Часовой»    | Канат, большой мяч, мешочки                     |
| Март<br><br>(8 зан. –<br>4 часа)   | 1-2<br>недели | На лесной полянке                      | 1. «Совушка»<br><br>2. «Поспеси, но не урони».        | Мешочки, туннель, цветные палочки               |
|                                    | 3-4<br>недели | Мишка-топтыжка                         | 1. «Перетяги-вание»<br><br>2. «Не оставайся на земле» | Массажные мячи, гимнастические палки            |
| Апрель<br><br>(8 зан. –<br>4 часа) | 1-2<br>недели | В поле мы пойдем, зернышек себе найдем | 1. «Кот и мыши»                                       | Веревки, камушки                                |
|                                    | 3-4<br>недели | Путешествие на кораблях                | 1. «Спрыгни в воду»<br><br>2. «Голодная акула»        | Туннель, мешочки, кубики                        |
| Май<br><br>(8 зан. –<br>4 часа)    | 1-2<br>недели | Веселая физкультура                    | 1. «Цветные автомобили»                               | Массажные мячи, кольца от серсо, цветные флажки |
|                                    | 3-4<br>недели | Мячики-ежики                           | 1. «Самолеты»<br><br>2. «Не оставайся на полу»        | Массажные мячи                                  |

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**  
**работы с детьми 3 год обучения**

| Месяц | Неделя | Тема занятия | Игра | Материал |
|-------|--------|--------------|------|----------|
|-------|--------|--------------|------|----------|

|                                  |               |                               |  |  |
|----------------------------------|---------------|-------------------------------|--|--|
| Сентябрь<br>(8 зан. –<br>4 часа) | 1-<br>2недели | Держи осанку                  | 1. Китайские пятнашки«<br>2. «Ель, елка, елочка»             | Мешочки (400гр.),<br>обруч большой                             |
|                                  | 3-<br>4недели | На огород                     | 1. «Огуречик»<br>2. «Овощи-фрукты»                           | Мешочки, обручи<br>малые, крышки от<br>фломастеров             |
| Октябрь<br>(8 зан. –<br>4 часа)  | 1-<br>2недели | Волшебное<br>колечко          | 1. Эстафета «Гордая цапля»<br>2. «Паук и мухи»               | Кольца от серсо,<br>большие мячи                               |
|                                  | 3-4<br>недели | Гимнасты                      | 1. «Черепаша»<br>2. «Стоп»                                   | Ортопедические<br>мячи, обруч, палочки<br>цветные              |
| Ноябрь<br>(8 зан. –<br>4 часа)   | 1-2<br>недели | Мячики-ежики                  | 1. «Забрось мяч в лунку»<br>2. «Не оставайся на полу»        | Массажные мячи,<br>малые обручи                                |
|                                  | 3-4<br>недели | Приключения<br>кота Леопольда | 1. «Акула» (чув. нар. игра)<br>2. «Солнечный зайчик»         | Гимнастические<br>палки,<br>велотренажеры,<br>беговые дорожки  |
| Декабрь<br>(8 зан. –<br>4 часа)  | 1-2<br>недели | Космическое<br>путешествие    | 1. «Китайские пятнашки»<br>2. «Тише едешь, дальше<br>будешь» | Кольца от серсо,<br>канат, туннель                             |
|                                  | 3-4<br>недели | Школа мяча                    | 1. «Сидячий футбол»<br>2. «Шмель»                            | Большие мячи,<br>цветныепалочки,<br>мячи-«ёжики»               |
| Январь<br>(8 зан. –<br>4 часа)   | 1-2<br>недели | На прогулку в<br>детский парк | 1. «Перетягивание»<br>2. «Хитрая лиса»                       | Беговая дорожка,<br>велотренажер,<br>гимнастическая<br>лесенка |

|                              |            |                                  |   |   |
|------------------------------|------------|----------------------------------|---|---|
|                              | 3-4 недели | Путешествие сороконожки          | 1. «Паук и мухи»<br>2. «Солнечная ванна для сороконожки»                              | Кольца от серсо, камушки, массажеры для ног, скамейка, дуги, кубы |
| Февраль<br>(8 зан. – 4 часа) | 1-2 недели | Летчики                          | 1. Игры-соревнования: «Поменяй шасси», «Заправь самолет»<br>2. «Не оставайся на полу» | Гимнастические палки, мешочки, цилиндры                           |
|                              | 3-4 недели | Морское царство                  | 1. «Поднять паруса»<br>2. «Море, берег, парус»  | Камушки, цилиндры, гимнастические скамейки                        |
| Март<br>(8 зан. – 4 часа)    | 1-2 недели | Весна в лесу                     | 1. «Пятнашки елочкой»<br>2. «Ель, ёлка, ёлочка»                                       | Палки среднего размера, большие мячи                              |
|                              | 3-4 недели | Путешествие на сказочную планету | 1. «Ловишки с ленточками»<br>2. «Страус»  | Цветные ленточки, кубики, кегли                                   |
| Апрель<br>(8 зан. – 4 часа)  | 1-2 недели | Заботимся о своей осанке         | 1. «Поспеши, но не урони»<br>2. «Пятнашки ёлочкой»                                    | Цветные ленточки, массажные мячи-ёжики                            |
|                              | 3-4 недели | Кругосветное путешествие         | 1. «Сидячий футбол»<br>2. «Охотник и обезьяны»  | Маты, кубы, гимнастические палки, большой мяч                     |
| Май<br>(8 зан. – 4 часа)     | 1-2 недели | Тише едешь, дальше будешь        | 1. «Тише едешь, дальше будешь»<br>2. «Караси и щука»                                  | Кольца от серсо, массажные мячи, мешочки, старая газета           |
|                              | 3-4 недели | Встань прямо                     | 1. «Встань прямо»<br>2. «Охотник и обезьяны»  | Камушки, велотренажер, массажер для ног                           |

## МОНИТОРИНГ ДОСТИЖЕНИЯ ДЕТЬМИ РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

| <b>Название теста</b>                     | <b>Описание теста</b>   | <b>4-5 лет</b>           | <b>5-6 лет</b> | <b>6-7 лет</b> |
|---|---|--------------------------|----------------|----------------|
| Силовая выносливость мышц брюшного пресса | И.П. лежа на спине, руки на поясе. Прямые ноги под углом 45° к полу удерживаются на весу.   | 30 сек.                  | 40-45 сек.     | 50-60 сек.     |
| Силовая выносливость мышц спины           | И.П. лежа на животе. Туловище поднимается на 30° и удерживается в таком положении.  | 20-30сек.                | 45-50 сек.     | 50-60 сек.     |
| Гибкость                                  | И.П. стоя на скамейке или кубе, ноги рядом, руки вдоль туловища. Наклониться вниз, не сгибая колени.  | мал: 3-6<br>дев: 6-9     | 4-77-10        | 5-88-12        |
| Статическое равновесие                    | И.П. пятка правой (левой) ноги примыкает к носку левой (правой) ноги, стопы расположены по прямой линии, руки — вдоль туловища. Удержать равновесие как можно дольше. | мал: 12-20<br>дев: 15-28 | 25-35<br>30-40 | 35-42<br>45-60 |

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

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

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

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

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

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

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

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

#### **Оценка освоения результатов программы:**

- низкий
- средний
- высокий

#### **Оборудование зала**

1. Шведская стенка
2. Зеркальная стена
3. Ковер или индивидуальные коврики
4. Массажные дорожки
5. Приставные лесенки, доски
6. Мячи резиновые разных размеров

7. Мячи массажные (мячи-«ёжики»)
8. Гимнастические мячи («хопы»)
9. Набивные (ортопедические) мячи (вес 1 кг)
10. Гимнастические палки
11. Обручи
12. Массажеры для ног
13. Мешочки с песком
14. Мелкие предметы для захвата пальцами ног: камушки, платочки, пуговицы, цветные палочки (диаметр 1 см)
15. Кольца от серсо
16. Веревки
17. Дорожки со следочками
18. Диск «Здоровье»
19. Резиновые кольца для кистей рук

## **Список литературы**

1. Федеральный государственный образовательный стандарт.
2. Бабенкова Е.А. Как сделать осанку красивой, а походку легкой. М., ТЦ Сфера, 2008
3. Вареник Е.Н. Физкультурно-оздоровительные занятия с детьми 5-7 лет. М., ТЦ Сфера, 2008 г.
4. Лечебная физическая культура. Под ред. В.Н.Епифанова. М., «Медицина», 1987г.
5. Козырева О.В. Лечебная физкультура для дошкольников. М., «Просвещение», 2005г.
6. Козырева О.В. Оздоровительно-развивающие игры для дошкольников. М., «Просвещение», 2005г.
7. Кудрявцев В.Т., Егоров Б.Б. «Развивающая педагогика оздоровления», М., Линка-Пресс, 2000.
8. Рунова М.А. Двигательная активность ребенка в детском саду. М., «Мозаика-Синтез», 2000.
9. Лечебная физкультура в лечении нарушений опорно-двигательного аппарата (методические рекомендации). Составители: Степанова Н.М., Кузьмина Л.Г. Чебоксары, 2004г.