

Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение Центр развития ребенка – детский сад № 60 Приморского района Санкт-Петербурга

Принято
Педагогическим советом ГБДОУ № 60
Приморского района Санкт-Петербурга
Протокол от 29.08.2023 № 1

Утверждаю
Заведующий ГБДОУ № 60
Приморского района Санкт-Петербурга
_____ Т.А. Голубева
Приказ от 16.09.2023 № 81-о/д



Подписан: Голубева Татьяна
Александровна
DN: cn=RU, ou=Заведующий,
o=ГБДОУ №60 Приморского
района Санкт-Петербурга,
cn=Голубева Татьяна
Александровна,
E=gdou60.rptm.srb@mail.ru
Основание: Я являюсь автором
этого документа
Местоположение: Санкт-Петербург
Дата: 2023.09.16 15:40:55

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
дополнительной образовательной программы
дополнительного образования
«Здоровый малыш».

Возраст учащихся: 4-7 лет

Срок реализации: 3 года

Разработчик:

Алексеева О.В.

Инструктор по ФК

СОДЕРЖАНИЕ

Цель и задачи программы обучения.....	3
Планируемые результаты	3
Условия реализации программы	4
Календарно-тематическое планирование.....	4
Список литературы.....	24

1. Цель программы:

Всестороннее укрепление мышечной системы ребенка. Создание благоприятных условий для становления правильных физиологических изгибов позвоночника. Уравновешивание мышечного тонуса переднезадней половины туловища (при отклонениях в сагиттальной плоскости), правой и левой половин туловища (при изменениях во фронтальной плоскости - сколиотическая осанка). Формирование стойкого навыка правильной осанки. Овладение навыками мышечной релаксации. Адаптация сердечно-сосудистой и дыхательных систем к возрастающим физическим нагрузкам.

Задачи:

- 1) Выявить отклонения от правильно осанки (осмотр, тестирование)
- 2) Коррекция выявленных нарушений.

Содержательная характеристика курса:

- а) развитие силы мышц (спины, пресса, верхних и нижних конечностей).
- б) формирование навыка правильной осанки.
- в) развитие гибкости.
- г) развитие статического и динамического равновесия.
- д) формирование сводов стопы, коррекция плоскостопия.
- е) формирование статического и динамического равновесия

2. Планируемые результаты:

Сформированность правильной осанки у детей, скорректированность уже полученных до занятий нарушений осанки у детей.

Оценочные и методические материалы

Методика тестирования уровня физической подготовленности дошкольников

Физические качества	Применяемые тесты
1.Силовая выносливость мышц спины	И. п.: лежа на животе, руки и ноги оторвать от опоры «лодочка». Измерить продолжительность (сек.) удержания данного положения.
2.Сила мышц брюшного пресса	И. п.: лежа на спине. Выполнять поднимание и опускание туловища, темп не более 16 раз в минуту. Фиксируется максимальное количество повторений.
3.Подвижность в суставах позвоночника	1.И. п.: лежа на животе. Прогнуться, стремится стопами коснуться головы («рыбка»).Сантиметровой лентой измеряется расстояние от концов пальцев до головы. 2. И.п.: Стоя на гимнастической скамейке: наклон согнувшись, руки вверх. Сантиметровой лентой измеряется расстояние до скамейки. Если тестируемый не достает до скамейки результат записывается со знаком «-».
4.Способность	И. п.: стоя на одной ноге, вторая согнута в колене,

сохранять статическое равновесие	бедро параллельно полу, руки на поясе. Фиксируется время удержания неподвижного положения (сек.).
5. Вестибулярная устойчивость и динамическое равновесие	На полу рисуется круг радиусом 75 см., за кругом 7 дорожек шириной 25 см., длина дорожек 700 см., в конце дорожек – квадраты размером 25*25 см. Тестируемый выполняет 5 вращений в наклоне согнувшись, стоя в центре круга, сразу после этого тестируемый идет по одной из дорожек, в конце дорожки, стоя в квадрате, необходимо выполнить 5 прыжков. Критерии оценки - по пятибалльной системе: 1-ая за сохранение равновесия при ходьбе (в зависимости от отклонения от центральной дорожки), 2-я – за качество прыжков в зоне квадрата. Вычисляется средний балл из этих 2-х оценок.

3. Условия реализации программы:

Занятия проводятся два раза в неделю во второй половине дня, на базе спортивного зала ДОО. Контингент занимающихся - дети от 4х лет до 7 лет. Количество человек в группе - до 15 человек, ограничений по группе здоровья нет.

Описание форм и методов проведения занятий

Форма организации деятельности учащихся на занятии

-групповая

Форма проведения занятий

- занятие – игра

Методы, в основе которых лежит способ организации занятий:

А) Словесный метод (объяснение педагога).

Б) Наглядный метод (показ, исполнение педагогом).

4. Календарно-тематическое планирование:

Первый год обучения (4-5 лет)

Комплекс 1

Задачи:

1. Формирование у детей понятия о правильной осанке.
2. Формировать навык правильной осанки в различных исходных положениях и при выполнении упражнений.
3. Развивать силу мышц спины и брюшного пресса.

Проверка осанки у гимнастической стенки.

Разминка круговым методом - ходьба: с мешочком на голове, по ежикам, по скамейке, ползание на коленях, ходьба на носках, пятках, внешней стороне стопы. Ходьба по ежикам, скамейке, ползание через туннель, ходьба на носках, пятках, внешней стороне стопы.

3 круга

№ п/	Упражнение	Дозировка
------	------------	-----------

п		
1	И.П.- лежа на спине, руки вдоль туловища 1-2 - поворот головы вправо, 3-4 - влево	2-3 раза
2	И.П.- лежа на спине, руки вдоль туловища 4- руки через стороны вверх, потянуться; 5-8- р. в и.п.	3-4 раза
3	И.П. - лежа на спине, кисти рук к плечам 1-2 - свести локти вперед (выдох), 3-4 - локти в стороны, слегка прогнуться в гр. отделе	2-3 р.
4	И.П.- лежа на спине, руки в стороны, ладонями вверх - отвести правую ногу в сторону (носок на себя) 3-4 -и.п.	4-6 раз
5	И.П.- лежа на спине, кисти рук под шею 1-2 - согнуть ноги, стопы на себя 3-4 - разогнуть, оттянуть носки	6 раз
6	И.П.- лежа на спине, руки вдоль туловища -2- одновременно развести руки и ноги в стороны 3-4 -и.п.	
7	Самовытяжение. 1-6 - кисти рук тянутся вверх, пятки вниз 7-8 - руки через стороны вниз	8 сек
8	Переход в положение лежа на животе 1- поднять руки вверх, 2- лечь на бок, 3 - на живот. Выполнить самовытяжение положив лоб на пальцы рук.	3-4 раз
9	И.П.И.П.: Лежа на животе 1-4- "брас" руками 5-8- "крокодил" расслабление (голова меняет положение в пр вправо- влево)	3-4 раза
10	И.П. - лежа на животе, кисти рук под подбородком. 1-2- поднять пр. н. вверх, носок от себя. 3-4- и.п. 5-8- то же с другой ноги.	
11	И.П. - лежа на животе, руки в стороны, руки на ребре ладони. 1-2- приподнять туловище, 3-4- и.п.	4-6 раз
12	Игра "Гусеницы"	

Комплекс 2

Задачи:

1. Формировать навык правильной осанки (проверка осанки в различных положениях).
2. Укрепление мышц спины и брюшного пресса.
3. Профилактика плоскостопия.

Подготовительная часть:

1. Проверка осанки у гимнастической стенки.

2. Ходьба по следкам с пробками, ползание на коленях, носки\пятки.

3. Лежа на спине руки вдоль туловища

1- наклон головы вправо-влево

2-3раза

4. Лежа на спине, в руках гимнастическая палка (кисти кас. пола

1 - р. вверх - вдох, 2 - и.п. (локти в стороны))

3-4 раза

5. Руки согнуты перед грудью с гимнастической палкой

6. Руки вверх

1- отвести пр. ногу в сторону, 2 - и.п. (носок на себя)

2-3 раза

7. Руки вниз, согнуть ноги, подтянуть к груди, поставить стопы на гимнастическую палку.

Основная часть

№ п/п	Упражнение	Дозировка
1	Руки в стороны, ладони на полу, ноги согнуты; 1- приподнять туловище, свести лопатки.	
2	Кисти над шеей - "Велосипед", 1-4 - вперед, 5-8- - назад	3-4раза
3	Самовытяжение	3-4 раза
4	Кисти под шею; 1- поднять прямые ноги, носки на себя (40-45 градусов) 2 - и.п.	6-8 раз
5	Круговые вращения стопами наружу (1-4), внутрь (5-8).	6-8 раз
6	И.П.: лежа на животе 1-6- плавание 7-8- расслабиться	4-6 раз
7	И.П.: лежа на животе, руки под подбородком (носки на себя) 1-отвести ноги назад 2- развести в стороны 3 -соединить 4 -и.п.	4-6 раз
8	Руки в стороны, ладони на ребрах. 1-прогнуться, руки в "крылышки" 2- и.п.	4-6раз
9	И.П.: лежа на животе, руки под подбородком 1-4 - горизонтальные ножницы (кроль)	3-4 раза
10	И.П.: лежа на животе, руки под подбородком 1- поднять лоб с согнутыми в локтях руками 2- руки в стороны 3- за голову 4-и.п.	2-3 раз
11	Стоя на четвереньках: 1-4- - проползти под забором вперед; 5-8- назад (ноги на месте, движение руками и туловищем).	2-3 раз

Комплекс 3

Задачи:

1. Формировать навык правильной осанки в положении сидя.
2. Развивать силу мышц брюшного пресса.
3. Тренировать вестибулярную устойчивость.

Подготовительная часть:

1. Коррекция осанки у опоры и без опоры.

2. Ходьба: обычная, высоко поднимая колени, с захлестом.

3 - стоя - круговые движения руками вперед - назад 2раза

4. Стоя, руки на пояс, 1- поворот вправо, полуприсед

2-3 раза

5. Стоя руки в стороны - 1 - подняться на носки, пальцы в кулак, 2- перекат на пятки,

2

раза

пальцы врозь.

Основная часть:

№ п/п	Упражнение	Дозировка
-------	------------	-----------

1	И.П.: Лежа на спине, руки под шеей. 1-8- "велосипед "вперед 9-10 - расслабление 1-8 - назад 9-10 - расслабление.	2 раза
2	И.П.: Лежа на спине, руки вдоль туловища 1 - поднять правую ногу 2- левую ногу 3- носки на себя 4-и.п.	6-8 раз
3	"Я на солнышке лежу" - руки полусогнуты вниз - в стороны, голова набок, глаза закрыты - расслабиться.	
4	Руки в стороны 1- сгруппироваться, голова на полу 2- перекаат вправо на бок, р. вверх, н. вниз - растянуться. 3- сгруппироваться 4 - пер. влево.	4-браз
5	Руки в стороны, ладони вверх (90 градусов) 1-8 - горизонтальные "ножницы" 9-10 - расслабление	
6	Руки вдоль туловища - пр. р. вверх, потянуться одновременно с левой ногой; 2 -и.п.	4-6 раз
7	Руки вдоль туловища - пр. р. вверх, потянуться одновременно с левой ногой; 2 -и.п.	2раза
8	Лежа на животе 1-12 - плаванье "брасом" 13-16 - "крокодил"	4-6 раз
9	"Я на солнышке лежу" (на спине) 1- поднять ноги 2- в стороны 3- свести вместе 4 - и.п.	2-3 раза
10	Лежа на животе 1-8 - собираем песок, делаем горку 9-10 - "крокодил"	4-6 раз
11	1-6 - горизонт. ножницы ногами. 7-8 - расслабление	2-3 раза
12	Игра малой подвижности "Ель, елка, елочка"	

Комплекс 4

Задачи:

1. Тренировать силовую выносливость.
2. Корректировать нарушения осанки (индивидуально для каждого ребенка).
3. Развивать координационные способности.

Подготовительная часть:

1. Коррекция осанки без опоры, и у опоры.
2. Ходьба по пробкам; на носках, пятках, внешней стороне стопы, ползание на коленях с опорой на руки (палка на лопатках).
3. И.П.: стоя, палка внизу 4-браз
 1- руки вверх
 2- за голову
 3- вверх
 4-и.п.
4. Руки вверх - наклон вправо (влево) 4-6 раз
5. Руки внизу; 1- присед колени врозь, руки вверх, 2-3- сохранить это положение, 4 -и.п. 3-4 раза
6. Палка за спиной; 1-отвести р. назад, соединить лопатки, 2 - и.п. 3-4 раза

Основная часть:

№ п/п	Упражнение	Дозировка
1	Лежа на спине, руки вверх - "велосипед" вперед, назад	1-8- повт.
2	Гимнастическая палка в согнутых руках на груди, ноги согнуты, стоят на полу. 1-2- сед. руки вверх и за голову 3-4- - и.п.	4-6 раз
3	Р. вверх 1-поднять правую ногу 2- левую ногу 3- носки на себя 4- и.п.	6-8 раз
4	Руки в стороны, ноги на ширине плеч, стопы на себя, гимнастич. палка на голеностопный сустав. 1- приподнять гимнастич. палку 2 - и.п.	4-6 раз
5	"Я на солнышке лежу"	10-15 сек
6	Лежа на животе, р. вверх с гимнастич. палкой. 1-3 - приподнять руки и туловище 4 - и.п.	8-10 раз
7	Лежа на животе, кисти под подбородком. 1- поднять ноги 2- развести (носки на себя) 3 - соединить 4 - и.п.	6-8 раз
8	Гимнастическая палка на лопатках 1-3- прогнуться 4- и.п.	6-8 раз
9	Гимнастическая палка на лопатках 1-3- прогнуться 4- и.п.	4 раза
10	" Крокодил»	2раза
11	Кисти под подбородком 1-4- сгибая ноги назад, коснуться пятками ягодиц.	
12	Гимнастич. палка сзади в прямых руках 1- прогнуться, отвести руки назад 2-5- и.п.	8-10 раз
13	Стоя на коленях, палка сзади хватом сверху	3-4 раза

	1- наклон туловища вперед, руки назад 2- и.п.	
14	Эстафета: 1участник с палкой на лопатках двигается на ягодицах (машинки) до метки и обратно. Подвижная игра "Выпрямления" Проверка осанки.	

Комплекс 5

Задачи:

1. Развивать силу мышц брюшного пресса.
2. Развивать силу мышц спины.
3. Формировать своды стопы.

Подготовительная часть:

1. Ползание на коленях - толкая головой мяч.

2. Ходьба скрестным шагом

3. И.П.: стоя, мяч в руках

2-3 раза

1-3 - потянуться, подняться на носки

4-и.п.

4. И.П.: стоя, мяч вверху

2-3 раза

1-2- наклон вправо

3-4- влево

5. И.П.: стоя, мяч перед грудью, руки согнуты

2-3 раза

1- сгибая колено выбить мяч из рук

2- поймать

3-4- другой ногой

Основная часть:

№ п/п	Упражнение	Дозировка
1	Лежа на спине, мяч между стоп 1- согнуть ноги к груди 2- и.п.	4 раза
2	И.П.: стоя, руки вперед с мячом 1- коснуться мячом носков прямых ног 2- и.п.	6-8 раз
3	"Я на солнышке лежу"	
4	Ноги согнуты в коленях, мяч между стоп. Руки в стороны, ладони вверх. 1- опустить ноги вправо 2- и.п. 3- влево 4. - и.п.	4раза
5	И.П.: ноги согнуты, стоят на полу, мяч между коленей 1- сесть, коснуться мяча грудью 2- и.п.	4-6 раз
6	Вытяжка носки на себя	2-3 раза
7	И.П.: лежа на животе 1-8 - прогнуться отталкивая мяч партнеру 9-10 расслабиться	4-6 раз
8	Упражнение на расслабление "Крокодил"	4 раза
9	И.П.: лежа на животе, ноги в стороны, между стоп мяч. 1- ноги через стороны вверх - положить на мяч	8-10 раз

	2- и.п.	
10	И.П.: лежа на спине ,руки вверх с мячом 1- прогнуться 2- и.п.	10-20 раз
11	И.П.: лежа на спине, мяч в голеностопных суставах 1- согнуть ноги 2- и.п.	6 раз
12	Упражнение у гимнастической стенки стоя на рейке, вис, лежа на животе и спине	
13	Пыжки на батуте, мячах, мяч в кольцо.	
14	Игра "Солнечный зайчик". дети ложатся на спину, образуя круг. У каждого в руках мяч. По сигналу каждый садится и передает мяч следующему участнику, а сам ложится в исходное положение.	

Комплекс 6

Задачи:

1. Формировать навык правильной осанки в вариативных ситуациях.
2. Способствовать вытяжению позвоночного столба, снятию межмышечного напряжения.
3. Укреплять мышцы спины и брюшного пресса.

Подготовительная часть:

- Коррекция осанки без опоры и у опоры.
- ходьба обычная, высоко поднимая колени с захлестом
- круговые движения руками назад, вперед
4 раза

1. И.П.: Стоя руки на пояс
1- поворот вправо, полуприсед 2-и.п.
4 раза
2. И.П.: стоя руки на пояс
1- руки в стороны, мах правой ногой в сторону
2- руки на спину
10 раз
3. Перекат с пятки на носок, руки на пояс.

Основная часть:

№ п/п	Упражнение	Дозировка
1	И.П.: лежа на спине, руки под шею 1-6 - велосипед вперед 7-12- назад 1-8 - отдых	4 раза
2	Стоя руки вдоль туловища 1- руки в стороны "звездочка" 2- и.п.	4-6 раз
3	Кисти под шею, ноги согнуты 1- присесть, правым локтем коснуться к левому колену 2- и.п. 3- присесть, левым локтем коснуться правого колена 4- И.п.	4-6 раз
4	"Я на солнышке лежу"	
5	Руки под шею 1- поднять правую ногу 2- прис. левую ногу 3- носки на себя	4 -6раз

	4- и.п.	
6	Самовытяжение.	
7	Лежа на животе; 1-8- "брас" 9-10 - расслабление	6-8 раз
8	Движения правой и левой ногой назад (3сек.)	8 раз
9	Руки в стороны, 1-4- собираем песочек 5-6- "крокодил"	8-10 раз
10	Кисти под подбородком 1-4- горизонтальные "ножницы" 5-6- "крокодил"	4-6 раз
11	"Лодочка"	4-6 раз
12	Стоя на четвереньках 1-6- ходьба на руках приставным шагом по часовой стрелке, против часовой стрелки	
13	Перелезание по гимнастической стенке на носках, руки вверху. То же с хватом снизу.	2 раза
14	Движение сидя на гимнастической скамейке, соединить ноги над скамейкой.	2 раза
15	Движение сидя на гимнастической скамейке, перенос прямых ног через скамейку.	2 раза
16	Ходьба по канату	

Комплекс 7

Задачи:

1. Способствовать формированию навыка правильной осанки в различных положениях.
2. Развивать силу мышц туловища.
3. Профилактика плоскостопия.

Подготовительная часть:

- ходьба на носках, пятках, внешней стороне стопы.
- ходьба по пробкам, боком по канатам
- ползание на коленях с опорой на кисти (туннель)

Основная часть:

№ п/п	Упражнение	Дозировка
1	"Ребята, наш корабль сегодня отправляется на коралловые рифы." - дети ложатся на спину головой в центр круга, берутся за руки, ноги согнуты под углом 90 градусов - это интервал. - Право руля! Дети опускают прямые ноги вправо - "лево руля!" - то же влево - "Дальше на корабле плыть нельзя, очень мелко, и мы пересеживаемся на водные велосипеды, что бы добраться до кораллового острова, где нас ждут интересные приключения "	4-6 раз
2	Дети выполняют движение "Велосипед": -Ваши велосипеды стремительно несутся вперед, и что бы не врезаться в остров нужно выполнить:	8-10 раз

	"Велосипед" назад -"Вот мы и добрались до острова, полюбуемся - какая красота!"	
3	Дети перекатываются на живот вправо, затем влево и остаются лежать на животе. В центре острова теплая и прозрачная вода тропических морей. Поплаваем в этой воде. "Брасс" - "А сейчас ребята мы нырнем и посмотрим морское дно."	8-10 сек
4	Руки вверх, кладут правую кисть на левую и выполняют вертикальные ножницы. 8 сек.	2р.
5	Вынырнули и легли на песочный берег отдохнуть. "Я на солнышке лежу".	
6	"А сейчас из чистого песка строим замок" 8 сек.	2-3 раза
7	На солнышке жарко, пора и в воду: Руками брасом, ногами - вертикальные ножницы, (8-10 сек.), переворот на спину, лежа на воде отдыхают. На дне морском живут большие раки-лангусты - игра "Быстрые лангусты". Игра малой подвижности "Голодная акула"	3-4 раза

Комплекс 8

Задачи:

1. Формирование навыка правильной осанки.
2. Развивать координационные способности.
3. Тренировать общую и избирательную выносливость различных мышечных групп.

Подготовительная часть:

Проверка осанки у гимнастической стенки.

Ходьба на носках, пятках, на внешней стороне стопы, ползание на коленях.

1. И.П.: стоя, правая рука вверх 2 раза

1-4- круговые вращения вперед

5-8- назад

2. И.П.: стоя, руки на пояс 3 раза

- поворот вправо, правая рука в сторону 6 раз

3. И.П.: стоя,

- наклон вперед, руки в стороны.

Основная часть:

№ п/п	Упражнение	Дозировка
1	И.П.: лежа на спине, руки за головой - "велосипед"	5 раз
2	И.П.: лежа на спине, руки вдоль туловища 1- поднять правую ногу 2 - левую ногу 3 - носки на себя 4 - и.п.	6-8 раз
3	"Я на солнышке лежу".	
4	И.П.: лежа на спине, руки в стороны	4-6 раз

	- горизонтальные" ножницы"	
5	Правая рука вверх - потянуться одновременно с левой ногой	2 раза
6	И.П.: лежа на животе 1-12 - "басс" 13-14 - крокодил	3-4 раза
7	Кисти под подбородком. 1 - поднять ноги 2 - развести в стороны 3 - свести ноги вместе 4 - и.п.	4-6 раз
8	"Я на солнышке лежу"	
9	Рукби в стороны; сжимание и разжимание пальцев (1-8).	4 -5раза
10	Горизонтальные ножницы ногами	4 раза

Ходьба по прямой с кольцом на голове.

Упражнения у гимнастической стенки

Подвижная игра "Выпрямление"

Второй, третий год обучения (5-7 лет)

Комплекс 1

Задачи:

1. Формирование у детей понятия о правильной осанке.
2. Формировать навык правильной осанки в различных исходных положениях и при выполнении упражнений.
3. Развивать силу мышц спины и брюшного пресса.

Подготовительная часть:

Проверка осанки у гимнастической стенки.

Разминка круговым методом - ходьба: с мешочком на голове, по ежикам, по скамейке, ползанье на коленях, ходьба на носках, пятках, внешней стороне стопы.

3раза

Основная часть:

№ п/п	Упражнение	Дозировка
1	И.П.: сед на гимнастической скамейке 1. Взять мешочек за края руками - положить на голову; 2. И.П.	4 раза
2	И.П.: сед на гимнастической скамейке, с мешочком на голове. 1. Руки к плечам; 2 - р. вверх; 3 - р. к плечам; 4 - и.п.	5 раз
3	И.П.: Лежа на гимнастической скамейке (поперек), мешочек на полу. 1-4- поднять ноги и руки с мешочком; 5-8 - и.п.	3-4раза
4	И.П.: Лежа на спине - самовытяжение	10 сек.
5	И.П.: Лежа на спине 1-2 - одновременно развести руки и ноги в стороны 3-4 - и.п.	5 раз

6	И.П.: Лежа на спине, руки к плечам 1 -2- поднять голову (вдох) 3-4- и.п.(выдох) (модификация: руки в стороны, р. вперед)	5 раз
7	И.П.: Лежа на спине, руки в "крылышки" 1 - согнуть правую ногу 2- выпрямить 3-4 - опустить	3раза
8	И.П.: Лежа на спине, руки в "крылышки" - "велосипед"	6 раз
9	Переход в положение лежа на животе 1 - поднять руки вверх, 2- лечь на бок, 3 - на живот. Выполнить самовытяжение положив лоб на пальцы рук.	6 раз
10	И.П.: Лежа на животе 1-4- поднять голову, грудь, руки в крылышки (локти не касаются пола)	5-6 раз
11	И.П.: Лежа на животе Поочередное понимание ног, носок на себя	4 раза
12	И.П.: Лежа на животе 1-6 Брас руками, 7-8 - и.п. (доп. прием "крокодил")	4-5 раз
13	Переход из положения лежа на животе в положение стоя. 1 - упор руками, 2- коленно-кистевое положение, 3-упор присев 4 - встать	
14	Эстафета: передача мяча в колонне над головой	2-3 раза
15	Игра "Выпрямление"	3 раза
16	Проверка осанки у гимнастической стенки	
17	Беседа о правильной осанке с показом фотографий и наглядных пособий.	

Комплекс 2

Задачи:

4. Формировать навык правильной осанки (проверка осанки в различных положениях).
5. Укрепление мышц спины и брюшного пресса.
6. Профилактика плоскостопия.

№ п/п	Упражнение	Дозировка
1	Проверить осанку у гимнастической стенки стоя и сидя (ноги "по турецки").	
2	Ходьба, в руке обруч: на 4 счета обруч вертикально перед грудью; горизонтально перед Головой	5-6 раз
3	Лежа на животе, обруч на полу на расстоянии вытянутой руки - поднять обруч, поставить вертикально, поднять голову и плечи на 10-15 см., держать 3 сек.	5-6 раз
4	Лежа на живое, руки прямые 1 - поднять правую ногу (15-20 см.) (держать 3 сек.)	6 раз

	2- поднять лев. ногу	
5	Лежа на спине, обруч в руках за головой 1- махом рук с обручем сесть и продеть согнутые ноги в обруч, выпрямить, согнуть, ип.	4-6 раз
6	Перестроится по 4 человека в круг. Лежа на животе, руки вверх держатся за обруч 1- приподнять обруч, голову, плечи (10-15 см), см. на обруч держать 3-5 сек.	
7	Встать в обруч - присед взять обр. двумя руками - встать и поднять высоко над головой.	4-6 раз
8	Пролезь в обруч: голова, нога, поворот и др. н.	
9	Ходьба по ободку обруча	
10	Пролезть сквозь ряд обручей (на четвереньках), не задевая обруч (эстафета)	2-3 раза
11	Упр. у гимнастической стенки: Встав на нижнюю рейку, взяться руками за рейку на уровне груди, присесть (полу вис).	6 сек
12	Захватить рейку двумя руками, как можно опустить ноги (вис)	
13	Игра "Бездомный заяц". Ходьба - переходить из одного обруча в другой, не задевая их. - Поднимаясь на носки, косн. обруча пальцами обеих рук.	

Комплекс 3

Задачи:

1. Формировать навык правильной осанки в положении сидя.
2. Обучить перемещению по комплексу инвентаря, состоящего из приставной лестницы, шведской стенки и приставной доски.
3. Тренировать вестибулярную устойчивость

Самовытяжение у гимнастической стенки. Ходьба по залу с правильной осанкой.

Медленный бег на носках, руки согнуты, ходьба по следкам, ползание на колени с опорой на руки.

№ п/п	Упражнение	Дозировка
1	И.П.: - основная стойка 1- правая нога на носок назад, руки вверх 2 - И.П. 3- левая нога на носок назад, руки вверх 4- И.П.	6 раз
2	И.П.: сед на гимнастической скамейке(у гимн. стенки), плотно прижать крестец и лопатки. Встать на скамейку и проверить осанку	2-3р.
3	Отодвинуть скамейку от стенки и в колонне друг за другом пройти по скамейке на четвереньках. Дойдя до конца сойти, шаг в сторону, руки вверх ("потянуться")	2-3 раза
4	И.П.: лежа на животе (ск. на расстоянии вытянутой руки), р. под подбородком. - руки вверх с хватом за скамейку (голова, руки, туловище в одной линии).	4 раза
5	И.П.: держаться за край ск-ки - поднять голову, держать 3 сек, - опустить голову	2-3р.
6	Стоя на коленях - дыхательные упражнения.	
7	И.П.: сидя на полу, пятки на гимнастической ск. руки в упор за спиной.	5-6р.

	1 - дотянуться до носков (3сек). 2 - и.п.	
8	И.П.: лежа на спине, ноги под скамейкой, руки за головой. 1 - сесть без помощи рук 2 - и.п.	5-6р.
9	И.П.: лежа на правом боку 1 - поднять лев. ногу (удерживать 3 сек.) 2- и.п.	4р.
10	И.П.: лежа на правом боку 1 - поднять прямую ногу 2 - присоединить другую 3 - держать 4 -и.п.	2р
11.	Ходьба по г. ск. , в руках мяч, руки вперед. Дойдя до конца скамейки, сойти и бросить мяч следующему участнику стоящему на очереди.	2р
12.	Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке установленной на гимн. ст. под углом 30-40 градусов; перелезть на г. ст. и в висе стоя пройти до конца (цепляясь пальцами ног за нижнюю рейку).	
13.	Раскачивание вперед - назад на пальцах. Задачи: Обучение упр-ий на г. ск-ке. Тренировка навыков пр. осанки, развитие координации движений.	
14	Игра: "Не оставайся на полу"	

Комплекс 4

Задачи:

1. Тренировать силовую выносливость.
2. Обучать взаимодействию с партнером в упражнении с мячом.
3. Корректировать нарушения осанки (индивидуально для каждого ребенка).

Проверка осанки у г. ст-ки.

1 мин.

- ходьба по залу с хорошей осанкой

- ходьба с мячами 4 шага м. вверху.

4шага - мяч внизу (см. на мяч)

№ п/п	Упражнение	Дозировка
1	Стоя в шеренгах друг напротив друга (3-4 шага) -руки вверх см. на мяч. -упор присев, мяч на пол.	4-6раз
2	Подбросить вверх и поймать	6-8 раз
3	Лежа на животе, друг против друга на расстоянии вытянутых рук - передача мяча партнеру; -получивший мяч делает выдержку в данном положении 3 сек. - другой ученик руки на пояс.	4-6раз
4	Лежа на животе мяч в руках, рю вверх - перекатывание "бревнышком" Руки не должны касаться пола, голову держать между руками	4-6раз
5	И.П.: о.с., руки с мячом вверх - переложить под коленом мяч из одной руки в другую (нога согнута).	3-4 раза.

6	И.П.: лежа на спине, руки с мячом вверх 1-сед, передача мяча друг другу. 2 - и.п.	
7	Стоя на коленях - перекатывание друг-другу мяча, после толчка руки к плечам.	8-10 раз
8	Толкание мяча головой, передвигаясь на коленях (голова и спина на одной линии, р. немного согнуты).	
9	Упражнение в парах -передача мяча над головой и между ног (ст. спиной друг к другу).	
10	Передача мяча с поворотом в пр. и лев. стороны.	6-8 раз
11	Упражнение на г. ст-ке: полувис, вис, маятник.	
12	Упр. у г. ст-ки лежа (на пресс и мышцы спины).	
13	Батуты: ходьба, бег, прыжки.	
	П.И. "Белые медведи" МПИ "Совушка"	

Комплекс 5

Задачи:

1. Развивать силу мышц брюшного пресса.
2. Развивать силу мышц спины.
3. Формировать своды стопы.

Подготовительная часть:

Проверка осанки сидя, стоя.

Ходьба в различном темпе с сохранением правильной осанки.

- ползание на коленях с опорой на руки, ходьба по ежикам.

Основная часть:

№ п/п	Упражнение	Дозировка
1	Лежа на животе р. на поясе; 1-3 - подним. голову, грудь (удерживать 3 сек). 4- и.п	5раз
2	Сидя на пятках р. на поясе. Дых. упр.	
3	Лежа на животе р. под подборобком -р. на пояс, в стор., к плечам, вверх (3 сек)	5раз
4	Сидя на пятках р. на поясе. Дых. упр.	
5	И.П.: лежа на животе - выполнять движение правой (левой) ногой назад (3сек).	4раза
6	И.П.: лежа на животе 1- р. "в крылышки" 2 - согнуть ноги 3- разогнуть 4 - и.п.	6раз
7	Вытяжка "Крокодил"	
8	"Брасс" - руками, "кроль" - ногами (10с.)	3раза
9	Переход из пол. лежа на животе в положение лежа на на боку.	
10	И.П.: лежа на боку 1-подн. прям. ногу 2 - присоединить к ней (удерж. 3 с.) 4- и.п.	3раза
11	И.П.: лежа на боку 1 - поднять ноги	3раза

	2 - согнуть 3 -11 разогнуть 4 и.п.	
12	И.П.: лежа на спине 1-3 - наклон головы вперед (см. на носки, прыжим. поясницу к полу)	5раз
13	И.П.: лежа на спине Выполнять тыльное сгибание в голеностопных суставах.	4раза
14	"Горизонтальные ножницы" (8 с.)	3раза
15	Вытяжка (бс.)	2раза
16	"Вертикальные ножницы" (8 с.)	
17	Дыхательные упражнения.	
18	Сесть без помощи рук, скрестив ноги, руки на пояс.	5раз
19	Полувис, вис ("маятник" спиной, лицом).	2раза
20	Упр. у г. ст. на пресс и мышцы спины	
21	Сетка (лазанье). Игра "Белые медведи", "Совушка"	

Комплекс 6

Задачи:

- 1.Формироватьнавыкправильной осанки в вариативных ситуациях.
2. Способствовать вытяжению позвоночного столба, снятию межмышечного напряжения.
3. Укреплять мышцы спины и брюшного пресса.

Подготовительная часть:

Проверка осанки у гимнастической стенки.

Чередовать ходьбу с бегом;

1-4- ходьба на носках; 5-8 - стоять, сохраняя прав. ос-ку.

Проверка осанки сидя.

№ п/п	Упражнение	Дозировка
1	И.П.: лежа на спине 1- наклон головы вперед см. на носки (носки на себя Зр., к полу Зр.)	6раз
2	Самовытяжение	
3	И.П.: лежа на спине 1-4 -Медленно сесть, руки в "крылышки" 5-8 - лечь в и.п.	6раз
4	"Велосипед" (8 сек) (руки под шею)	5раз
5	И.П.: лежа на животе 1-4 - руки в "крылышки", ноги поднять.	5раз
6	И.П.: лежа на животе Руки вверх - поднять верхнюю часть на 15 см. от пола (на 4 счета).	4раза
7	В положении сидя - выполнять дыхательные упражнения	
8	Руки вниз 1-4 приподнять плечи и руки, сжать кулаки 5-8 - и.п.	
9	Поочередное сгибание пр. -лев. ноги, захватывая р. голеностопный сустав, косн. пяткой ягодицы.	4 раза
10	Стоя на нижней рейке на носк.. Р. вверх, хват сверху. Передвижение впр. влево.	2 раза
11	То же но стоя с хватом снизу.	2раза

12	Стоя на нижней рейке, хват на уровне плеч, полувис присев.	6-10 раз
13	Движение сидя на г. ск-ке, соединять ноги над скамейкой.	
14	Движения сидя на г. ск-ке перенос прямых ног через ск-ку.	
15	Ходьба по канату боком	
	П.И. "Пятнашки, руки вверх" Ходьба по залу, по сигналу дети разбегаются в рассыпную, по второму сигн. все строятся у гимнастической стенки. Проверка осанки.	2 раза

Комплекс 7

Задачи:

1. Способствовать формированию навыка правильной осанки в различных положениях.
2. Развивать силу мышц туловища.
3. Профилактика плоскостопия.

Подготовительная часть:

Построение в шеренгу спиной к учителю - проверка осанки.

И.П.: - стоя у гимн. стенки, полуприсед и присед (вплотную к стенке, кас. затылком, спиной и пятками). - встать. Пробежка. (2-3 раза).

Ходьба различными способами с движениями рук.

Основная часть:

№ п/п	Упражнение	Дозировка
1	И.П.: лежа на животе, руки под подбородком 1-5 - руки назад, голову и туловище приподнять на 15 см.	4 раза
2	Руки вверх в замок, тянуться, голову и туловище прип. 15 см. Дых. упр.	4 раза
3	Руки в стороны (тул.15 см) - круговые движения руками 4 раза в кажд. стор.	2 раза
4	И.П.: лежа на спине 1-ноги вверх, 2- ноги врозь, 3- ноги вместе 4- и.п.	5 раз
5	Ноги согнуты, р. вдоль туловища - пружинистые движ. верхней части тул., р. вперед 1-6 (4р.)	
6	И.П.: лежа на боку 1-10 - удержание поочередно одной ноги, затем другой.	3 раза
7	Удержание двух ног по 10 сек.	3 раза
8	Стоя на коленях с оп. на руки - покачивание тазом из стороны в сторону (6сек).	

9	Упр. у г. ст-ки (полувис, вис - маятник), лежа на спине, животе.	
10	Лазанье по сетке	
11	Забрасывание мяча в кольцо	
12	Прыжки и бег на батуте.	
13	Ходьба в сочетании с дыханием: 2 шага -вдох, 4 шага - выдох.	
14	Проверка осанки у гимн. стенки. Ходьба по гимнастич. ск. с полуприседанием, одна нога на скамейке, др. н. кас. носком пола.	

Комплекс 8

Задачи:

1. Формирование навыка правильной осанки.
2. Развивать координационные способности.
3. Тренировать общую и избирательную выносливость различных мышечных групп.

Подготовительная часть:

Построение у гимнастич. стойки. Проверка осанки.

-И.П.: о.с., 1 -руки вверх; 2- руки в стороны; 3- руки в "крылышки"; 4- и.п. (туловище и ноги от стенки не отделять, локти прижать, плечи развернуты).

- И.П.: о.с. - р. в крылышки; 1- присесть р. вверх; 2 - р. за голову, 3-4- - и.п.

Ходьба по залу в сторону (пр. лев. бок), присесть и скрестным шагом, ост. прав. ос-ки (внезапная)

Основная часть:

№ п/п	Упражнение	Дозировка
1	И.П.: лежа на животе Руки в стороны, назад, вверх, тянуться (гол. плечи, поясница неподвижны.)	4-5р.
2	И.П.: лежа на животе , руки в стороны Сжимать и разжимать пальцы.	6р.
3	И.П.: лежа на животе 1-4- ногами "кроль", подбородок не опускать.	8р.
4	И.П.: лежа на животе 1-4 Руки "брас" 4-8 - ногами "кроль"	8р.
5	В правой руке теннисный мяч - передача мяча из руки в руку 4 раза (голова, туловище подняты на 15 см.)	6р.
6	Голова, туловище руки в стороны, все дер. на весу - передача мяча до конца шеренги.	2р.
7	Поворот "бревнышком" на спину. Самовытяжение 8 сек	3 р.
8	И.П.: лежа на спине , ноги согнуты, руки вдоль туловища 1-наклон к прав. колену 2-и.п. 3- наклон к лев. колену 4-и.п.	4р.
9	И.П.: лежа на спине Правая рука вверх, лев. вниз; 2-смена положения рук с подниманием головы.	4р.

10	Движение руками "бокс" поясница прижата к полу	4р
11	Сед углом с согнутыми ногами, с захватом за голени, удерживать 3 сек.	3р.
12	И.П. вис, стоя на 2 рейке - передвижение вправо (влево).	2р
13	Прыжки на батуте.	
14	Прыжки сидя на фитболах.	
15	Забр. м. в кольцо	
16	Лазанье по сетке. Игра "Голодная акула" Эстафета "Лангусты"	

Комплекс 9

Задачи:

1. Способствовать коррекции осанки с использованием гимнастической палки.
2. Тренировать навык удержания тела в нужном положении при различных движениях руками.
3. Способствовать развитию координации движений.

Проверить осанку у гимнастической стенки. Потянуться до 5 (2р.). Упражнение для шеи сидя на г. ск-ке. Ходьба с согн. перед гр. руками - рывковые движения; руки соединить над головой, за спиной.

- пров. осанку сидя на гимнастической скамейке.

- сидя на гимнаст. ск. р. к плечам, вверх, в стороны

- ходьба по рейке гимнастической скамейки р. в стороны, на пояс к плечам.

№ п/п	Упражнение	Дозировка
1	И.П. стоя ноги врозь, г. палка за головой 1-2 - вверх, вст. на носки; 3-4 - и.п.	5 раз
2	И.П. п. за спиной - наклон вперед.	6 раз
3	И.П.: О.С. п. внизу 1-выпад правой, палку перед грудью 2 - вверх 3 - перед грудью 4- и.п.	6 раз
4	И.П.: палка за спиной 1- присесть п. под коленями, р. за голову 2- и.п.	4 раза
5	Самовытяжение	10сек.
6	Палка внизу, 1- руки вперед 2-вверх 3- за голову 4-и.п.	5 раз
7	Палка за головой 1- согнуть ноги, п. на колени 3-4 - и.п.	4 раза
8	Палка внизу 1-2- сед " по-турецки" палка перед грудью 3- палка за голову 4- вперед	6 раз
9	И.П.: Лежа животе (бревнышком) - руки вверх	6 раз

	2 - за голову 3-4 - и.п.	
10	1- "крылышки" 2 - взять палку к груди 3- руки вверх 4-и.п.	6 раз
11	1- р. с палкой к лопаткам 2- подн. лев. 3- пр. ногу 4 -и.п.	5 раз
12	Руки вверх - прокатывание под руками т. мячей (4-8-м.), р. вверх до пол. мяча.	5 раз
13	Вис на рейке (подвесной)	
14	Упр. у г. ст-ки	
15	Игра "Самый меткий"(ведение мяча с броском в кольцо).	

Комплекс 10

Задачи:

1. Воспитывать сознательное и активное отношение к правильной осанке.
2. Тренировать общую и избирательную выносливость различных мышечных групп.
3. Развивать координацию движений.

Проверка осанки у гимнастической стенки.

- шаг вперед-проверка осанки

- поворот направо, налево у г. ст.

браз

-сед "по-турецки", прислонясь к г. ст.

30 сек

№ п/п	Упражнение	Дозировка
1	Лежа на спине тенисн. мяч в р., р. вдоль тул. 1-4- сжать м. в руках (вдох) 5-8- расслабиться (выдох)	4 раза
2	1-2 р. в "крылышки" сжать мяч (вдох), 3-4- и.п. (выдох)	4 раза
3	На каждый счет бросание и ловля м. из одной р. в другую (приподнимая голову)	10 раз
4	Согнуть ноги в тазобедренном суст. - переложить мяч в другую р. на уровне колен.	5 раз
5	Ноги согнуты, р.вдоль туловища, мяч в пр. р. 1-4 - поднять таз и переложить м. в др. р.	5 раз
6	И,П,: лежа на животе 1-2 - р. в "крылья" 3-4- р. в стороны, сжимая мяч в руках 7-8- и.п.	6 раз
7	"Брас" 30 сек. (при сгибании р. мяч сжимать)	3р.
8	Руки "брас", ноги "кроль" 30 сек.	3р.
9	1- поднять ноги 2- развести в стороны 3- соединить 4- и. п.	

10	Руки вверху, пальцы в замок - пережат "бревнышком" Эстафета "Пережати мяч" (пережат между ног)	
----	---	--

Комплекс 11

Задачи:

1. Укреплять различные группы мышц;
2. Формировать и закреплять навык правильной осанки;
3. Тренировать способность удерживать равновесие;

Подготовительная часть:

сидя на фитболе у твердой опоры, проверить правильность постановки стоп (стопы должны быть прижаты к полу и параллельны друг другу);

— сидя на фитболе, в медленном темпе выполнять упражнения для плечевого пояса:

- а) повороты головы вправо-влево;
- б) поочередное поднимание рук вперед-вверх и в сторону;
- в) поднимание и опускание плеч;
- г) скольжение руками по поверхности фитбола;
- д) сгибание руки к плечам, сжав кисти в кулаки, руки в стороны;
- е) по сигналу встать, обежать вокруг мяча, придерживая его рукой.

— Сидя в полуприседе на носках лицом к фитболу, прямые руки на фитболе, колени в стороны, спина прямая.

Выполняем из положения стоя лицом к мячу: 1—2 присели, проверили положение; 3—4 встали, руки в стороны. По сигналу все разбежались в рассыпную и бегают между фитболами, по другому сигналу подбежали к своим фитболам и присели.

Это положение можно принимать парами у одного фитбола лицом друг к другу.

Основная часть:

№ п/п	Упражнение	Дозировка
1	И.п. — упор стоя на коленях лицом к фитболу, руки на фитболе; присесть на пятки, фитбол прижать к коленям; вернуться в исходное положение	4 раза
2	И.п. — лежа на спине на полу, прямые ноги на фитболе, опора на пятки. Покачивать фитбол ногами вправо-влево, руки вдоль туловища. Это упражнение можно делать парами с одним фитболом, располагаясь зеркально.	8 раз
3	И.п. — лежа на спине на полу, ноги прямые на фитболе. Приподнимать таз от пола. Можно выполнять одновременно парами, располагаясь зеркально.	6 раз
4	И.п. — лежа на спине на полу, ступни ног на фитболе. Делать маленькие шаги по поверхности фитбола вперед-назад. Переходы из положения упор сидя, фитбол на прямых ногах, прокатывая фитбол к груди, лечь на спину. Аналогичным способом вернуться в исходное положение.	8 раз
5	И.п. — лежа на спине на полу, ногами обхватить фитбол. Согнуть колени и сжать фитбол. Можно выполнить поочередно	8 раз

	вдвоем. То же в положении сидя.	
6	И.п. — лежа на спине на полу, согнутые в коленях ноги лежат на фитболе, руки за головой. Поднять верхнюю часть туловища к коленям. Можно выполнять одновременно вдвоем.	6 раз
7	И.п. — лежа на спине на полу, прямые ноги вместе, руки вытянуты за головой, фитбол в руках. Передавать фитбол из рук в ноги и наоборот.	5р.
8	И.п. — Стоя на коленях на полу лицом к фитболу, разгибая ноги, сделать перекат в положение на живот на фитболе. Ноги и руки упираются в пол. Это упражнение лучше начинать с фитбола, диаметр которого на один размер меньше необходимого для занимающихся детей.	3р.
9	Лежа на спине на полу, согнутые в коленях ноги лежат на фитболе. Напрягая мышцы ног, прижать фитбол к ягодицам.	8 р.

5. Список литературы:

1. Данько, Ю. И. Очерки физиологии физических упражнений/ Ю. И. Данько. -М.: Медицина, 1989.-255с.
2. Епифанова, В.А. Лечебная физкультура,/ В. А. Епифанова. - М.: Медицина, 1996.- 328с.
3. Зайцев, А. А. Физическое воспитание дошкольников/ А. А. Зайцев: учебно-методическое пособие - Калининград, 1997. – 70с.
4. Зациорский, В. М. Биомеханика двигательного аппарата человека/ В. М. Зациорский: учебник для ВУЗ-ов -М.: ФиС, 1981. – 140с.
5. Зиновьев, А. Г. Лечебная физкультура /А. Г. Зиновьев.- С-Пб, Медицина, 1993 – 89с.
6. Козырева, Н. А. Осанка человека/ Н. А. Козырева. - С-Пб: Речь,1999 – 150с.
7. Никитин, В. Ю. Здоровье ребенка/ В. Ю. Никитин. - СПб, 1995 – 134с
- 8.Спешнев, А. Ф. Спортивно – вспомогательная гимнастика /А. Ф. Спешнев. - М.: ФиС,1999, 144с.
- 9.Хухлаева, Г. В. Занятия по физической культуре с детьми/ Г. В. Хухлаева: учебно-методическое пособие - М.: Просвещение, 1992, 150с
- 10.Цивьян, Г. С. Внимание! Ваш позвоночник/ Г. С. Цивьян. - Ташкент: Медицина, 1998, 304с.