

Муниципальное дошкольное образовательное учреждение
детский сад «Малышок» с. Засопка

Утверждено на педагогическом

совете МДОУ детский сад

«Малышок» Протокол № 1

от 02.09.2024

Заведующий  Муратова Л. П.



Дополнительная общеобразовательная
Программа физкультурно-спортивной
направленности
«Здоровячок»
(программа предназначена для детей 4-7
лет)

Срок реализации программы – 2 года

Подготовила: Коктышева Е.Г.

Г. Чита

2024 г

Пояснительная записка

Направленность программы: физкультурно-спортивная.

Новизна программы: Существует множество программ имеющих физкультурно-оздоровительную направленность. Новизна данной программы заключается в подборе материалов занятий, ориентированных на профилактику детей нашего детского сада. Программа состоит из двигательных игр, упражнений, бесед о здоровом образе жизни, дыхательной гимнастики, массажа и самомассажа и других форм физкультурно-спортивно - оздоровительной работы.

Актуальность программы: Формирование здоровья детей, полноценное развитие их организма – одна из основных проблем в современном обществе, так как здоровье - основное условие, определяющее своевременное физическое и нервно-психическое развитие ребёнка, фундамент его дальнейшего благополучия. Ведь именно в дошкольный период формируются основы физического и психического здоровья ребёнка, вырабатываются определённые черты характера, приобретаются жизненно важные умения и навыки. Таким образом, проблема состояния здоровья подрастающего поколения была и остаётся достаточно актуальной.

Самые лучшие средства для профилактики нарушений осанки: движение во всех видах, подвижные игры на воздухе, утренняя гимнастика, закаливание, достаточное освещение и правильно подобранная мебель, постоянное наблюдение за позой ребенка во время игры, занятий, специальные комплексы упражнений. Нарушением опорно-двигательного аппарата также является плоскостопие - это деформация стопы, характеризующаяся уменьшением или отсутствием внутреннего 3 продольного свода стопы и наклоном пятки внутрь. Свод стопы начинает формироваться главным образом в период активной ходьбы и должен быть сформирован к трем годам. Стопа - фундамент, опора нашего тела, и любое нарушение развития может отражаться на осанке ребенка. В соответствии с вышеизложенным,

понимая необходимость совершенствования процесса профилактики плоскостопия и нарушений осанки у дошкольников, в целях укрепления опорно-двигательного аппарата детей дошкольного возраста: разработана программа работы по формированию правильной осанки и профилактике плоскостопия у детей дошкольного возраста “Здоровячок”.

Цель дополнительной программы: Укрепление опорно-двигательного аппарата детей дошкольного возраста, как средство профилактики плоскостопия и нарушений осанки.

Задачи программы: Формировать и закреплять навык правильной осанки; Укреплять мышцы и связки, участвующих в формировании свода стопы; опорно-двигательный аппарата торса, рук и ног; Формирование мышечного корсета. - Развивать двигательные способности детей и психофизические качества (быстроту, силу, выносливость, гибкость. - Воспитывать эмоционально-положительное отношение и устойчивый интерес к занятиям физической культурой, чувство уверенности в себе, потребность самостоятельно заниматься упражнениями и развитие желания физического самосовершенствования.

Отличительные особенности данной дополнительной образовательной программы от уже существующих: программа ориентирована на использование различных оздоровительных технологий на одном занятии. В основу программы положено личностно-ориентированное обучение, где во главу ставится личность ребёнка, её самооценности - признание ребёнка главной действующей фигурой всего физкультурно-оздоровительного процесса. Программа включает в себя широкое использование необходимого оборудования, спортивного инвентаря, фитболы, массажные мячи для профилактики плоскостопия, «дорожка здоровья», массажные коврики, диски здоровья, гимнастические палки.

Возраст детей: Дети делятся на две подгруппы старший и средний возраст. Средний возраст – 4- 5 лет, старший 5 – 7 лет. Занятия проводятся два раза в неделю, для детей 4-5 лет непосредственно образовательная нагрузка составляет 20 минут (1 занятие), для детей 5-7 лет нагрузка формируется из расчета 30 минут (1 занятие)

Срок реализации программы: 2 года. Так как данная программа направлена на профилактику нарушений опорно-двигательного аппарата, то срок реализации программы может варьироваться, исходя из индивидуальных проблем здоровья каждого ребенка и запросов родителей воспитанника (срок реализации программы может сократиться). Непосредственно образовательная нагрузка по физическому развитию в секции «Здоровячок» по реализации дополнительной образовательной программы «Здоровячок» составляет 75 учебных часов. Непосредственно образовательная нагрузка по физическому развитию в секции «Здоровячок» проводится с сентября по июнь 2 раза в неделю, средний возраст по 20 минут, старший возраст по 30 минут, во второй половине дня, когда дети не заняты на основных программных занятиях. При этом соблюдаются санитарно-гигиенические нормы и обеспечивается возможность полноценного отдыха и восстановления работоспособности за счет прогулки и дневного сна.

Формы занятий

Сюжетные

Игровые

Музыкально-ритмические

Интегрированные

Круговые тренировки

Режим занятий.

2 раза в неделю: 4-5 лет - 20 минут (1 занятие),

5-7 лет - 30 минут (1 занятие)

Ожидаемые результаты: 4-5 лет. В результате освоения программы дошкольник: знает правила поведения на занятиях физической культуры, что такое оздоровительная гимнастика, ее роль и влияние на организм ребенка. Что такое правильная осанка. Обучающиеся умеют соблюдать симметрию положения тела при выполнении упражнений; ходить на носках, на наружных сводах стопы; ходить в различных И.П.; бегать в медленном темпе; выполнять упражнения с обручами, палками, мячами и т.д., а также без предметов; ходить с предметом на голове; выполнять упражнения для

спины, выполнять упражнения для развития гибкости; наклоны вперед – назад в различных И.П.; дышать носом, выполнять упражнения для восстановления дыхания;. Соблюдать порядок, дисциплину, гигиенические правила на занятии. **5-7 лет.** В результате освоения программы дошкольник знает правила поведения на занятиях физической культуры, что такое оздоровительная гимнастика, ее роль и влияние на организм ребенка. Что такое правильная осанка. Гигиенические требования к занятиям физической культуры и самостоятельным занятиям в домашних условиях умеет выполнять упражнения направленные на профилактику нарушений опорно-двигательного аппарата не только в детском саду, но и самостоятельно в домашних условиях. Обучающиеся умеют контролировать симметрию положения тела при выполнении упражнений; ходить на носках, на наружных сводах стопы; бегать в разном темпе; выполнять упражнения с гантелями, с обручами, палками, мячами и т.д., а также без предметов; ходить с предметом на голове; выполнять упражнения для мышц спины, отжиматься от скамейки, выполнять упражнения для развития гибкости, наклоны вперед – назад в различных И.П.; дышать носом, выполнять упражнения для восстановления дыхания; расслаблять мышцы в положении лежа, используя образные сравнения: «рука отдыхает», «нога спит», и др. Соблюдать порядок, дисциплину, гигиенические правила на занятии.

Календарный учебный график

1ГОД ОБУЧЕНИЯ	1-74 ПО РАСПИСАНИЮ	75-ИТОГОВОЕ ЗАНЯТИЕ
2ГОД ОБУЧЕНИЯ	1-74 ПО РАСПИСАНИЮ	75-ИТОГОВОЕ ЗАНЯТИЕ

Учебный план

Части	Наименование раздела	4-5 лет	5-7лет
1	<u>Профилактика и коррекция нарушения осанки</u>	часы	часы
Теоретический материал	Знакомство детей с упражнениями, формирующими осанку и их значение Правила безопасности при их выполнении	2	2
Практический материал	Специальные упражнения в положение сидя, стоя, направленные на воспитание правильной осанки с предметами и без них Специальные упражнения в положении лежа на животе, на спине, направленные для укрепления мышц спины брюшного пресса с предметами и без них Самовытяжения из разных исходных положениях, направленные на исправление нарушений осанки Подвижные игры, направленные на воспитание навыка правильной осанки Дыхательные упражнения общеразвивающие упражнения из различных исходных положениях, для всех мышечных групп с предметами и без них.	18	18
2	<u>Профилактика и коррекция плоскостопия</u>		
Теоретический материал	Знакомство детей с упражнениями, направленные на укрепление мышц ног и способствующие нормальному развитию стопы. Для чего надо заботиться о здоровье своих ног.	2	2
Практический материал	Самомассаж стоп и голени Специальные упражнения в исходном положении лежа Специальные упражнения с мячом обычным, массажным разного размера Специальные упражнения, выполняемые в исходном положении сидя на полу, руки в упоре сзади с мелкими предметами (карандаш, мелкие игрушки, платочком) Специальные упражнения в исходном положении стоя и в ходьбе Игры разной степени подвижности, закрепляющие коррекционное воздействие физических упражнений	18	18
3	<u>Совершенствование двигательных умений</u>		

Теоретический материал	Техника безопасности во время бега, ходьбы, лазания по шведской стенке, в прыжках.	2	2
Практический материал	Во время бега и ходьбы соблюдать дистанцию, не наталкиваться. Игры и упражнения на развитие двигательных навыков физических качеств упражнения в ползание Ходьба и ползание по гимнастической скамейке из разных исходных положений Формирование навыка рациональной техники бега Совершенствование ходьбы, добиваясь непринужденности и красоты походки Овладение определенными двигательными умениями и навыкам.	18	18
4	<u>Развитие физических качеств</u>		
Теоретический материал	Общие сведения о технике безопасности во время проведения игр.	1	1
Практический материал	Игры, направленные на развитие физических качеств (силы, выносливости, гибкости, подвижности в суставах, ловкости). Игры, направленный на профилактику нарушений опорно-двигательного аппарата.	14	14
Всего:		75	75

Тематический план работы.

Средний возраст

№	Названия занятия	Краткое содержание
1-4	«Что такое правильная осанка»	1. Дать представление о правильной осанке. 2. Упражнения на тропе «Здоровья», само массаж колючими мячиками. 3. Игра «Угадай, где правильно» 4. П/и «Мы – листочки»
5-8	«Береги своё здоровье»	1. Развитие умения сохранять правильную осанку во время ходьбы. 2. Комплекс гимнастики «Утята» 3. П/и «Мы – листочки» 4. Упражнение регулирующее мышечный тонус «Дерево
9-12	«Почему мы двигаемся?»	1. Ходьба со сменой темпа и сохранением осанки 2. ОРУ на укрепления мышц спины

		<ul style="list-style-type: none"> 3. Упражнения на тропе «Здоровья» 4. П/и «Карусель»» 5. П/и «Поймай мяч ногой»
13-16	«По ниточке»	<ul style="list-style-type: none"> 1. Упражнения с выполнением задания для стоп и осанки 2. Упражнение на вытягивание живота «Дельфин» 3. Ходьба по ребристой доске и канату. 4. П/и «По тропинке к мишке»
17-20	«Вот так ножки»	<ul style="list-style-type: none"> 1. Разминка «Весёлые ножки» 2. Комплекс статических упражнений 3. Упражнения на осанку с мячом 4. П/и «Мой весёлый звонкий мяч»
21-24	«Ребята и зверята»	<ul style="list-style-type: none"> 1. Упражнение «Встань правильно» 2. Ходьба со сменой темпа и сохранением осанки 3. Ритмический танец «Лимпопо» 4. П/и «Птицы и дождь»

25-28	«Весёлые танцоры»	<ul style="list-style-type: none"> 1. П/и «Найди себе место» 2. Упражнение «Бег по кругу» 3. Упражнения для ног 4. Ритмический танец «Зимушка-зима» 5. П/и «Птицы и дождь»
29-32	«Ловкие ножки»	<ul style="list-style-type: none"> 1. Упражнения на тропинке здоровья. 2. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове. 3. Упражнения на формирование правильного свода стопы «Наши ножки хороши» 4. Комплекс упражнений на дыхание 5. П/и «Попляши и покружись – самым ловким окажись»
33-36	«Мальвина и Буратино»	<ul style="list-style-type: none"> 1. Ритмический танец «Кукла» 2. Комплекс корригирующей гимнастики с обручем 3. Упражнения для мышц ног 4. Упражнение «Буратино»
37-40	«Незнайка в стране здоровья»	<ul style="list-style-type: none"> 1. Разновидности ходьбы и бега 2. Упражнение «Ровная спина» 3. Лазание по гимнастической стенке

		<p>разными способами</p> <p>4. Упражнение «Здоровые ножки»</p> <p>5. П/и «Удочка»</p>
41-44	«Путешествие в страну Смешариков»	<p>1. Разные виды ходьбы бега.</p> <p>2. Упражнение «Надуем шары»</p> <p>3. Комплекс упражнений с мячами.</p> <p>4. П/и «Закати мяч в ворота ножкой»</p>
45-48	«Вот так ножки»	<p>1. Разминка «Весёлые ножки»</p> <p>2. ОРУ с колечком</p> <p>3. Дыхательное упражнение «Лыжник»</p> <p>4. Упражнение «Собери пуговицы»</p> <p>5. П/и «Мы на карусели сели»</p> <p>6. Релаксация «Пожалеем»</p>
49-52	«У царя обезьян»	<p>1. Ходьба с различным выполнением заданий</p> <p>2. Упражнение «Пройди через болото»</p> <p>3. Упражнение в вися.</p> <p>4. Упражнение «Положи банан»</p>
53-56	«Тренировка для рук и ног»	<p>1. Комплекс упражнений «Веселая маршировка»</p> <p>2. Упражнение «Собери небоскреб» (кубики стопами)</p> <p>3. Упражнения на укрепления мышц спины с гимнастической палочкой</p> <p>4. «Сиамские близнецы» (упражнения в парах)</p>
57-60	“Чтобы сильным быть и ловким, всем нужна нам тренировка”	<p>1. Упражнение «Прыгалка»</p> <p>2. Комплекс пластической гимнастики</p> <p>3. Упражнения на самовытяжения</p> <p>4. П/И «Не урони»</p> <p>5. Упражнение «Рисуем ногами»</p>
61-64	«Цирк зажигает огни»	<p>1. Ходьба с выполнением упражнений для стоп</p> <p>2. Упражнение «Силачи» (с гантелями)</p> <p>3. П/И «Карусель»</p> <p>4. Упражнения на дыхание и расслабление</p>
65-68	Закрепление навыка правильной осанки и формирования правильного свода стопы	<p>1. Упражнение «Бег по кругу»</p> <p>2. Упражнение в вися</p> <p>3. П/И «Пятнашки»</p>
69-72	«Цветочная страна»	<p>1. Ходьба с различным выполнением заданий.</p> <p>2. Дыхательное упражнение</p>

		«Цветок распускается» 3. Упражнение «Колючая трава»
73-76	«В лесу»	1. Ходьба и бег с различным выполнением заданий. 2. ОРУ без предметов 3. Само массаж массажными мячами 4. П/И «Кто быстрее» 5. Упражнение «Колючая трава»
77-79	«Весёлая тренировка»	1. Ходьба и бег с различным выполнением заданий. 2. ОРУ с верёвочками косичками 3. Упражнения на спортивном городке 4. П/и «Самый ловкий» 5. Игра м/п «Кто позвал?»
80		Итоговое занятие

Старший возраст

№	Названия занятия	Краткое содержание
1-4	«Юные спортсмены»	1. Дать представление о правильной осанке (ходьба с мешочком на голове) 2. Упражнения на укрепления мышц спины. 3. Эстафета «Кто быстрее» 4. Релаксация «Покачаемся на волнах»
5-8	«В цирке»	1. Разминка «Весёлые шаги» 2. Упражнения на укрепления мышц спины 3. Дыхательное упражнение «Силачи» 4. Игровые упражнения: «Медуза», «Гусеница», «Улитка» 5. Игра «Тараканчики» 6. Упражнение «Дрессированные белки»
9-12	«Почему мы двигаемся?»	1. Ходьба со сменой темпа и сохранением осанки 2. ОРУ с гим. палкой. 3. Упражнения на тропе «Здоровья» 4. П/и «Карусель» 5. П/и «Поймай мяч ногой»
13-16	«По ниточке»	1. Упражнения с выполнением задания для стоп и осанки 2. Упражнение на вытягивание живота «Дельфин» 3. Ходьба по ребристой доске и канату. 4. П/и «По тропинке к мишке»
17-20	«Вот так ножки»	1. Разминка «Весёлые ножки» 2.

		Комплекс статических упражнений 3. Упражнения на осанку с мячом 4. П/и «Мой весёлый звонкий мяч»
21-24	«Ребята и зверята»	1. Упражнение «Встань правильно» 2. Ходьба со сменой темпа и сохранением осанки 3. Ритмический танец «Лимпопо» 4. П/и «Птицы и дождь»
25-28	«Весёлые танцоры»	1. П/и «Найди себе место» 2. Упражнение «Бег по кругу» 3. Упражнения на тренажёрах 4. Ритмический танец «Зимушка-зима» 5. П/и «Птицы и дождь»
29-32	«Ловкие ножки»	1. Упражнения на тропинке здоровья. 2. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове. 3. Упражнения на формирование правильного свода стопы «Наши ножки хороши» 4. Комплекс упражнений на дыхание 5. П/и «Попляши и покружись – самым ловким окажись»
33-36	«Мальвина и Буратино»	1. Ритмический танец «Кукла» 2. Комплекс корригирующей гимнастики с обручем 3. Упражнения для мышц ног 4. Упражнение «Буратино»
37-40	«Незнайка в стране здоровья»	1. Разновидности ходьбы и бега 2. Упражнение «Ровная спина» 3. Лазание по гимнастической стенке разными способами 4. Упражнение «Здоровые ножки» 5. П/и «Удочка»
41-44	«Путешествие в страну Смешариков»	1. Разные виды ходьбы бега. 2. Упражнение «Надуем шары» 3. Комплекс упражнений с мячами. 4. П/и «Закати мяч в ворота ножкой»
45-48	«Вот так ножки»	1. Разминка «Весёлые ножки» 2. ОРУ с колечком 3. Дыхательное упражнение «Лыжник» 4. Упражнение «Собери пуговицы» 5. П/и «Мы на карусели сели» 6. Релаксация «Пожалеем»
49-52	«У царя обезьян»	1. Ходьба с различным выполнением заданий 2. Упражнение «Пройди

		через болото» 3. Упражнение в висячем положении. 4. Упражнение «Положи банан»
53-56	«Тренировка для рук и ног»	1. Комплекс упражнений «Веселая маршировка» 2. Упражнение «Собери небоскреб» (кубики стопами) 3. Упражнения на укрепления мышц спины с гимнастической палочкой 4. «Сиамские близнецы» (упражнения в парах)
57-60	«Чтобы сильным быть и ловким, всем нужна нам тренировка»	1. Упражнение «Прыгалка» 2. Комплекс пластической гимнастики 3. Упражнения на самовытяжения 4. П/И «Не урони» 5. Упражнение «Рисуем ногами»
61-64	«Цирк зажигает огни»	1. Ходьба с выполнением упражнений для стоп 2. Упражнение «Силачи» (с гантелями) 3. П/И «Карусель» 4. Упражнения на дыхание и расслабление
65-68	Закрепление навыка правильной осанки и формирования правильного свода стопы	1. Упражнение «Бег по кругу» 2. Упражнение в висячем положении 3. П/И «Пятнашки»
69-72	«Цветочная страна»	1. Ходьба с различным выполнением заданий. 2. Дыхательное упражнение «Цветок распускается» 3. Упражнение «Колючая трава»
73-76	«В лесу»	1. Ходьба и бег с различным выполнением заданий. 2. ОРУ без предметов 3. Самомассаж массажными мячами 4. П/И «Кто быстрее» 5. Упражнение «Колючая трава»
77-79	«Весёлая тренировка»	1. Ходьба и бег с различным выполнением заданий. 2. ОРУ с верёвочками 3. П/И «Самый ловкий» 4. Игра м/п «Кто позвал?»
80		Итоговое занятие

Методическое обеспечение программы:

Методика составления комплексов, как и обычное физкультурное занятие, состоит из трех частей.

В *подготовительную часть* включают несложные общеразвивающие и корригирующие упражнения. Темп выполнения – медленный, умеренный и средний, дозировка – 6-8 повторений. В *основную часть* входят специальные упражнения из положения, лежа на спине, на боку и на животе. В этих положениях легче следить за выпрямленным телом, мышцы не испытывают длительной статической нагрузки, как при держании тела в положении стоя и сидя. Для профилактики плоскостопия используют упражнения с мелкими предметами (карандашами, игрушками от киндер-сюрприза, детали мелкого конструктора и др.), предлагают детям захватывать предметы пальцами ног; рисовать, зажав карандаш пальцами ног. Дозировка упражнений зависит от возраста детей, в среднем – 8-16 раз. Все упражнения обязательно исполняются в обе стороны. Во время физической нагрузки важно научить ребенка правильно дышать через нос, совершенно свободно, без малейшего напряжения. *Заключительная часть* строится из упражнений на расслабление (релаксацию), выполняемых в и. п. лежа на спине, дыхательных упражнений и специальных – на ощущение правильной осанки или подвижной игре малой активности.

Дозировка упражнений зависит от возраста детей: для детей 4-5 лет каждое упражнение в среднем повторяется 6-8 раз, для детей 5-6 лет каждое упражнение повторяется 8-10 раз, 6-7 лет 10-12 раз. Упражнения чередуются с более длительными и разнообразными паузами отдыха.

Моторная плотность занятий может быть невысокой – это обусловлено тем, что учитывается индивидуальный характер выполнения каждого упражнения. Дозировка увеличивается постепенно, по мере освоения техники выполнения.

С детьми 4-5 лет при обучении физическим упражнениям используем показ, имитацию, зрительные, слуховые ориентиры. Словесные приемы сочетаются с показом и помогают уточнить технику упражнений.

С детьми 5-7 лет с расширением двигательного опыта детей увеличивается роль словесных приемов (объяснения, команды и др.) без сопровождения показом, применяем словесные наглядные пособия (фотография, рисунки).

Для сохранения ритма и темпа движений при выполнении упражнений применяются:

- ритмическое музыкальное сопровождение;
- четкие команды;
- звуковой сигнал.

Все занятия с детьми 4-5 лет проводятся в игровой форме, используя упражнения, которые имитируют движения животных (например «кошечка», «змея») или других, не менее симпатичных объектов (например «самолет», «лодочка»), которые выполняются детьми совместно с инструктором по физической культуре. Корректирующая гимнастика и подвижные игры проводятся с использованием спортивного оборудования коррекционного характера.

Для детей 5-7 лет комплексы упражнений усложняются, используются задания по карточкам-схемам, наглядные пособия, загадки, соответствующие сюжету комплекса.

Для всех возрастных групп на занятие применяется художественное слово. Все это способствует повышению интереса и активности детей, а, следовательно, более качественному выполнению упражнений.

Во время выполнения упражнений следует следить за дыханием ребенка.

На занятиях у детей применяется не только корректирующая гимнастика, но и фитбол-гимнастика, с нестандартным оборудованием и на тренажерах: «Твистер», «Бегущая по волнам», «Скамья для пресса», велотренажер

Когда дети разучат все упражнения на снарядах и тренажерах, занятия проводятся в форме круговой тренировки. Круговая тренировка обеспечивает индивидуально-максимальную нагрузку на каждого ребенка. Он сам задает темп и регулирует нагрузку. Моя задача – создать условия, настроить, проследить, подсказать, направить, скорректировать движение, то есть обеспечить индивидуально-дифференцированный подход к каждому ребенку, учитывая его особенности

На занятиях используем подвижные игры, направленные на формирование навыка правильной осанки и на укрепление мышц туловища и ног.

Проводится самомассаж в игровой форме.

Игры:

"Рыбки и акулы" Выбирают водящего — "акулу", остальные дети — "рыбки". По сигналу "Раз, два, три — лови!" они разбегаются по залу, а водящий их "салит" — дотрагивается рукой. Чтобы спастись от погони

"акулы", игрок останавливается в любом месте зала и принимает положение строевой стойки. Правила: разбежаться можно только после команды "Лови!"; если, остановившись, игрок не успел или не сумел принять положение правильной осанки, водящий "салит" его; пойманные "рыбки" отходят к стене и принимают положение правильной осанки, стоя спиной к стене (пятки, икроножные мышцы, ягодицы, лопатки, затылок касаются стены, живот подтянут, руки внизу ладонями вперед).

"Морская фигура" Дети, взявшись за руки, образуют круг, стоя лицом к центру. Размахивая руками впередназад, они произносят слова: "Волны качаются -раз, волны качаются — два, волны качаются — три, на месте, фигура, замри!" После слова "замри" дети принимают положение правильной 38 осанки, стоя, сидя, опустившись на колени. Педагог выбирает лучшую "фигуру" — ребенка, который сумел принять и сохранить положение правильной осанки. Правила: принятую после слова "замри!" позу нельзя менять; при повторении игры необходимо найти новую позу; ребенок, не сумевший сохранить положение правильной осанки, отходит в сторону и выполняет корректирующее упражнение по указанию педагога.

"Футбол" Дети лежат на животе по кругу, лицом в центр круга, руки под подбородком, ноги вместе. Водящий бросает мяч любому игроку, тот отбивает его двумя руками, при этом, прогибаясь, поднимает голову и грудь. Ноги остаются прижатыми к полу.

"Кораблики" Дети лежат на ковриках на животе. Руки под подбородком, ноги вместе. Перед лицом чашка с водой и лодочкой с парусом. Нужно прогнуться, поднимая голову и грудь, выдыхая спокойно воздух на лодочку. Дуть следует спокойно, чтобы лодочка поплыла, но не опрокинулась. Игры и упражнения для профилактики плоскостопия Цель: формировать навыки правильной осанки, укреплять мышечную систему; упражнять в правильной постановке стоп при ходьбе; укреплять мышцы и связки стоп с целью предупреждения плоскостопия; воспитывать сознательное отношение к правильной осанке.

Эстафета "Загрузи машину"

Оборудование: машины, палочки, карандаши, фломастеры. Дети стоят босиком, руки на поясе, спина прямая, пальцами ног поочередно берут палочки и передают их друг другу по цепочке, последний складывает в машину. Усложненный вариант. Соревнуются две команды. Эстафета с

палочкой Оборудование: палочки длиной 20 см. Дети стоят в одну линию, плечо к плечу. Первый ребенок берет пальцами ноги палочку и передает ее следующему участнику, не опуская на пол. Усложненный вариант. Соревнуются две команды.

Эстафета "Построим лесенку"

Оборудование: то же. Дети стоят в шеренге, плечом к плечу. Возле первого ребенка лежит 12-18 палочек. Дети передают по одной палочке друг другу, а последний выстраивает лесенку. Эстафета с машиной

Оборудование: машина с веревочкой. Дети стоят в шеренге, плечом к плечу. Возле первого ребенка стоит машина с веревочкой. Он пальцами ноги берет веревочку и подтягивает машину до второго ребенка, передает ее следующему, не опуская на пол. Усложненный вариант. Соревнуются две команды.

Игра-имитация "Перейди вброд" Оборудование: ящик, наполненный камешками (галька, косточки отсчет). Дети имитируют движение мышат. Приставным шагом идут по камешкам друг за другом. "Нарисуй картину"

Оборудование: палочки (фломастеры, карандаши различной длины и цвета). Дети, стоя босиком, пальцами ног составляют разнообразные сюжеты, используя палочки различного цвета и длины. "Сложи узор" Оборудование: то же и образец — схема-рисунок. Дети, стоя босиком, пальцами ног составляют узор по образцу и схеме. "Рисуем кистью" Оборудование: бумага, гуашь, кисти. Дети берут пальцами ноги кисть, набирают гуашь и рисуют солнышко (ягодку, дерево, заборчик, дом, машину и т.п.).

"Поймай рыбку" ("Достань жемчужину") Оборудование: таз с водой, плавающие предметы (пробки), камешки. Методика проведения: в таз с водой опускаются камешки и пробки, дети пальцами ног "ловят рыб" (пробки) и достают со дна "жемчужины" (камешки).

"Найди клад" Оборудование: таз с водой, мелкие камешки и любой предмет, отличающийся от камней формой и величиной. Ребенок становится в таз с водой и, перебирая камушки, ищет спрятанный предмет. "Стирка" 40 Оборудование: платочки (салфетки). На полу перед детьми платочки. Пальцами ноги дети собирают платочек в гармошку и отпускают 2 раза (стирают). Затем берут платочек за край, поднимают и опускают его (полощут) и снова собирают в гармошку (отжимают) и вешают платочек сушиться.

Список литературы

1. Аверина И.Е. – Физкультурные минутки и динамические паузы в дошкольных образовательных учреждениях: практ. пособие / И.Е. Аверина. – 3-е изд. – М.: Айрис-пресс, 2007.
2. Бабенкова Е.А., Федоровская О.М. – Игры, которые лечат. Для детей от 5 до 7 лет. – М.: ТЦ Сфера, 2009.
3. Батечко С.А, Бирюков В.С., Арийчук Е.К., Деревянко Н.А. – Двенадцать шагов к здоровью с «Тяньши». Серия «Медицина для вас». Ростов н / Д: Феникс, 2003.
4. Борисова М.М. – Организация занятий фитнесом в системе дошкольного образования: учеб. – метод. пособие / Марина Борисова. – Москва: Обруч, 2014.
5. Вавилова Е.Н. – Развитие основных движений у детей 3-7 лет. Система работы. – М.: «Издательство Скрипторий 2003», 2007.
6. Вареник Е.Н. – Физкультурное-оздоровительные занятия с детьми 5-7 лет. – М.: ТЦ Сфера, 2009.
7. Глазырина Л.Д. – Физическая культура – дошкольникам: Старший возраст: Пособие для педагогов дошк. учреждений. – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2001.
8. Голубева Л.Г. – Гимнастика и массаж для самых маленьких: Пособие для родителей и воспитателей. – М.: МОЗАИКА – СИНТЕЗ, 2012.
9. Занозина А.Е., Гришанина С.Э. – Перспективное планирование физкультурных занятий с детьми 6-7 лет. – М.: ЛИНКА – ПРЕСС, 2008.
10. Козырева О.В. – Лечебная физкультура для дошкольников (при нарушениях опорно-двигательного аппарата): Пособие для инструкторов лечеб. физкультуры, воспитателей и родителей / О.В. Козырева. – М.: Просвещение , 2003.
11. Коррекционно-развивающая среда для детей дошкольного возраста с нарушением опорно-двигательного аппарата. – М.: Школьная Пресса, 2003.
12. Лечебная физкультура и массаж. Методики оздоровления детей дошкольного и младшего школьного возраста: Практическое пособие /

Г.В. Каштанова, Е.Г. Мамаева, О.В. Сливина, Т.А. Чуманова; под
общ.ред. Г.В. Каштановой. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: АРКТИ, 2007.