

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад «Ромашка»
Боковского района

Принято Утверждено

На педагогическом совете Протокол № 1 от 28.08.2025 г.

Заведующим МБДОУ детским садом
«Ромашка» Боковского района

_____ Е.А. Соколова
Приказ «38» от 29.08.2025г

Программа работы

Физкультурно – оздоровительного кружка

«Крепыш»

**Составитель:
Филимонова О. В.**

2025 - 2026 уч. год

Пояснительная записка.

Воспитание здорового, физически подготовленного подрастающего поколения является жизненно необходимой и основной задачей педагогов, родителей и представителей всех социальных институтов.

Слагаемыми физической культуры являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры.

Наблюдая за детьми на физкультурных занятиях, в свободной деятельности, мы обратили внимание на то, что у некоторых детей неправильная осанка, быстро наступает усталость стоп, дети часто и долго болеют, что является развитию сколиоза и плоскостопия, нарушению функций организма. Это подтверждается врачебными диагнозами, которые фиксируются в медицинских картах детей.

Понимая необходимость совершенствования процесса профилактики плоскостопия и нарушения осанки, укрепление здоровья у дошкольников, в целях укрепления опорно-двигательного аппарата детей дошкольного возраста, была разработана программа физкультурно-оздоровительного кружка «Крепыш».

Программа предназначена для дошкольников разновозрастной группы, опирается на коррекционно-оздоровительные мероприятия, как часть целостной системы здоровье-сбережения.

С целью профилактики различных заболеваний у детей, разработаны комплексы упражнений коррекционной гимнастики. Повторение элементов спортивных упражнений в игровой форме способствует более быстрому и прочному их усвоению, а затем и использование в самостоятельной двигательной деятельности.

В ее содержание входит: физические упражнения с предметами и без, дыхательная гимнастика, подвижные игры, релаксация, упражнения на развитие гибкости, правильной осанки, плоскостопия и др.

Цель:сохранение, укрепление и развитие здоровья, повышение иммунитета, физическое совершенствование, формирование у воспитанников основ здорового образа жизни; научить каждого ребенка самостоятельно оздоровливаться, закаливать себя, используя выработанную двигательную потребность и любимые физические упражнения.

Задачи:

Оздоровительные

1. Охрана и укрепление физического и психического здоровья детей.
2. Совершенствование функций организма, повышение его защитных свойств и устойчивости к различным заболеваниям.
3. Формирование правильной осанки и укрепление всех групп мышц, содействие профилактике плоскостопия.

Образовательные

1. Создание условий для реализации потребности детей в двигательной активности.
2. Развивать двигательные способности детей и физические качества (быстрота, сила, выносливость, ловкость).
3. Формировать у детей умения и навыки правильного выполнения движений.

Воспитательные

1. Воспитание потребности в здоровом образе жизни.
2. Воспитание положительных черт характера.
3. Воспитание чувства уверенности в себе.

Принципы реализации программы:

1. Принцип индивидуальности.
2. Принцип доступности.
3. Принцип систематичности.
4. Принцип активности, самостоятельности, творчества.
5. Принцип последовательности.
6. Принцип эмоционального благополучия каждого ребенка.
7. Принцип оздоровительной направленности.

Срок реализации программы:

- один раз в неделю
- продолжительность – 30 минут
- для детей разного возраста
- проводится во второй половине дня, в спортивной форме

Ожидаемые результаты реализации программы:

1. Сохранение и укрепление психофизического здоровья дошкольников.
2. Снижение количества наиболее часто встречающихся в дошкольном детстве заболеваний.
3. Снижение поведенческих рисков, представляющих опасность для здоровья.
4. Совершенствование системы физического воспитания на основе реализации данной программы.
5. Стимулирование повышения внимания дошкольников и их родителей к вопросам здоровья, питания, здорового образа жизни, рациональной двигательной активности.
6. Совершенствование взаимодействия с родителями.

Перспективное планирование

Месяц	Тема	Содержание
Сентябрь	1. Что такое правильная осанка	Дать представление о правильной осанке. Игра «Угадай, где правильно» П/и «Мы листочки»
	2. Листопад	Дать представление о том, что такое плоскостопие. ОРУ ОВД Игра «Делим тортик»
	3. Береги свое здоровье	Развитие умения сохранять правильную осанку во время ходьбы. Комплекс гимнастики «Утята» Комплекс самомассажа «Я здоровым вырастаю»
	4. Спорт и здоровье	Разминка «Веселые шаги» ОРУ (с гимнастической палкой) П/и «Теремок» Релаксация «Ветер»
Октябрь	1. Почему мы двигаемся (понятие об опорно – двигательной системе)	Ходьба со сменой темпа и сохранением осанки. Комплекс с гимнастической палкой. П/и «Кукушка» Релаксация «Лес»
	2. Веселые матрешки	Ходьба с выполнением упражнений для осанки и стоп. Комплекс «Матрешки» Упражнение «Подтяни живот» П/и «Поймай мяч»
	3. По ниточке	Упражнения с выполнением задания для стоп и осанки. П/и «Кукушка» Комплекс с элементами «По ниточке» Упражнение на вытягивание живота «Дельфин»
	4. Ловкие зверята	Комплекс корректирующей гимнастики. Самомассаж П/и «Обезьянки» Упражнение «В лесу»
Ноябрь	1. Зарядка для хвоста	Комплекс корректирующей

		гимнастики. Комплекс упражнений «Зарядка для хвоста» Упражнение «Подтяни живот» Релаксация «Море»
	2. Вот так ножки	Разминка в виде самомассажа (плечевых суставов, спины, ступней) Комплекс статистических упражнений Расслабление в позе полного отдыха, лежа на спине.
	3. Ребята и зверята	Ходьба со сменой темпа и сохранением осанки. Упражнения для мышц ног Упражнение «Буратино»
	4. Незнайка в стране здоровья	Разновидности ходьбы и бега. Упражнения «Ровная спина» Комплекс самомассажа «Я здоровым вырастаю»
Декабрь	1. Ребята и зверята	Комплекс корригирующей гимнастики. Упражнения «Здоровые ножки» Релаксация «Отдыхаем»
	2. Пойдем в поход	Комплекс корригирующей гимнастики. Упражнения для мышц ног Упражнение «Буратино»
	3. Ловкие зверята	Комплекс корректирующей гимнастики. Самомассаж П/и «Обезьянки» Упражнение «В лесу»
	4. Спорт и здоровье	Разминка «Веселые шаги» ОРУ (с гимнастической палкой) П/и «Теремок» Релаксация «Ветер»
Январь	1.Пойдем гулять	Самомассаж стоп Упражнение «Дорожка здоровья» Танец «Утят» Упражнения с мячами
	2. Полоса препятствий	Тренировать в ходьбе на носках, пятках, на наружной стороне стопы преодолевая препятствия. Игра с мячом
	3. Игровое занятие	Упражнение ползание на

		четвереньках, прыгать, перешагивать через препятствия.
	4. Игровое занятие	Комплекс ОРУ с игрушками Упражнения выполнения по команде, выполнять действия четко и правильно.
Февраль	1. Правильная осанка	Упражнение «Бег по кругу» ОРУ (лежа, сидя, стоя) Игра «Ходим в шляпах»
	2. Мы куклы	Комплекс пластической гимнастики Упражнение «Куклы» Релаксация «Куклы отдыхают»
	3. Мы танцоры	Ритмический танец «Аэробика» Упражнения с мячами Комплекс самомассажа «Я здоровым вырастаю» П/И «Попляши, покружись, самым ловким окажись»
	4. Путешествие в страну с шарами	Упражнение «Надуем шары» Упражнения на мячах П/и «Закати мяч в ворота» Релаксация «Шарик»
Март	1. Поможем Буратино	П/и «Найди себе место» Самомассаж спины и стоп Упражнение «Поможем Буратино стать красивым»
	2. У обезьян	Ходьба с различным выполнением заданий Упражнение «Пройди через болото» Упражнение «Положи предмет»
	3. Отгадай загадки	Комплекс упражнений «Загадки» Упражнения на мячах П/и «Заводные игрушки» Игра «Собери домик»
	4. Веселая карусель	Комплекс упражнений «Веселая маршировка» Упражнение «Собери предмет стопами» Упражнения в парах Самомассаж «Рисунок на спине»
Апрель	1. Будь здоров	Упражнения разминка «Дышите – не дышите» Игра «Прокати мяч» Упражнения со скакалками

	2. Чтобы сильным быть и ловким, всем нужна нам тренировка	Упражнение «Прыгалка» Комплекс пластической гимнастики П/и «Не урони»
	3. Держи спину прямо!	Комплекс самомассажа «Я здоровым вырастаю» Упражнение «Переложи бусинки» Упражнение «Рисуем ногами» Релаксация «Спокойный сон»
	4. Веселый колобок	Ходьба в чередовании с бегом с выполнением упражнений. Упражнение «Скатаем колобок» П/и «Колобок и звери» Самомассаж массажными мячами
Май	1. Цирк зажигает огни	Ходьба с выполнение упражнений для стоп Упражнение «Силачи» (с мячом) П/и «Карусель» Упражнения на дыхание и расслабление»
	2. Закрепление правильной осанки и коррекция плоскостопия	Упражнение «Бег по кругу» Упражнение в висе П/и «Пятнашки» Релаксация «Весна»
	3. В гостях у морского царя Нептуна	Упражнение «Море» Игра «Отлив – прилив» Упражнение «Собери камушки» Игра «Море волнуется»
	4. Цветочная страна	Ходьба с различным выполнением заданий Дыхательное упражнение «Подыши» Ритмическая гимнастика с мячами Упражнение «Колючая трава2 Упражнение с обручами Релаксация «Поливаем цветочки»

Общеразвивающие упражнения для формирования правильной осанки

1. Без предметов

- 1). И.п. - основная стойка, руки вдоль туловища. 1 - поднять руки в стороны; 2 - руки вверх, хлопнуть в ладоши над головой. 3 - руки в стороны; 4 - и.п. (8-12 раз).
- 2). И.п. - стойка ноги на ширине ступни, руки на поясе. 1 - руки в стороны; 2 - присесть, хлопнуть в ладоши перед собой; 3 - встать, руки в стороны; 4 - и.п. (8-12 раз).
- 3). И.п. - стойка ноги врозь, руки вдоль туловища. 1-2 -наклон вправо, правая скользит по ноге вниз, левая, согбаясь, скользит вверх; 3-4 - вернуться в и.п. То же влево (по 4 раза.)
- 4) И.п. - стойка ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1 - руки в стороны; 2 - поворот туловища вправо; 3 - выпрямиться; 4 - и.п. То же влево (по 4 раза).
- 5) И.п.- стойка на коленях, руки на поясе. 1 - поворот вправо, правую прямую руку отвести вправо; 2 - и.п. То же влево (8 раз)
- 6) И.п. - лежа на спине, руки прямые за головой 1-2-поднять вверх правую ногу,3-4 вернуться в и.п. То же левой ногой (8-12раз)
- 7) И.п. - лежа на животе, руки согнуты перед собой. 1-2-прогнуться, руки вынести вперед,3-4- вернуться в и.п. (8-12раз)
- 8) Прыжки (16-20 счетов).

2. С гимнастической палкой (повтор упражнений 8-12раз)

- 1)И.п. - стойка ноги врозь, палка внизу. 1-2 - палку вверх, потянуться (вдох); 3-4 - палку вниз (выдох). Движения выполнять прямыми руками, смотреть на палку. Ширину охвата можно менять.
- 2)И.п. - стойка ноги врозь, палка за спиной. 1 - наклон вперед прогнувшись,2- выпрямиться. При наклоне голова поднята, смотреть прямо, ноги прямые.
- 3) И.п. - стойка ноги врозь, палка за головой (на плечах) 1- поворот туловища налево; 2 - И.п.; 3-4 - то же в правую сторону. При повороте палка не должна скользить по плечам, ноги с места не сдвигать, пятки от пола не отрывать. Дыхание равномерное.
- 4) И. п. - стойка ноги вместе, палка вертикально впереди. 1 - присесть; 2 -встать. Приседая, колени в стороны, туловище вертикально. Палка выполняет роль опоры.
- 5) И.п. - стойка ноги врозь, палка за головой (на плечах) 1 - наклон влево; 2 - выпрямиться; 3-4 -то же в правую сторону. Следить, чтобы плечевой пояс и шея были закреплены, а движения выполнялись без поворотов, в одной плоскости. Дыхание произвольное.
- 6) И.п. - лежа на груди, палка вверху, руки свободно лежат на полу. 1-2 -сгибая руки, палку за спину (на лопатки), прогнуться; 3-4 - И.п. Поднимая повыше голову и плечи, стараться не отрывать ноги от пола.
- 7) И. п. - стойка ноги вместе, палка внизу, хват на ширине плеч, 1-2-отводя палку немного вперед и согбая ногу. Перешагнуть через палку; 3-4 продеть ногу обратно. Упражнение выполнять поочередно левой и правой ногой. Перешагивая через палку, высоко поднимать колено и меньше наклоняться вперед.

8) И.п. - стойка в линию, левая (правая) нога впереди, палка на полу между ногами, руки на поясе. Прыжками смена положения ног. Прыгать мягко, на носках, на палку не наступать. Вес тела распределен на обе ноги. Дыхание равномерное.

3. Упражнения с обручем (повтор 8-12 раз)

1) И.п. - основная стойка (о.с.) в центре лежащего на полу обруча. 1 -присесть, развести руки, взять обруч; 2 - встать, поднять обруч горизонтально вверх, потянуться; 3 - присесть и положить обруч на пол; 4 - и.п. Обруч взять хватом сверху, поднимая его, следить за сохранением горизонтального положения. Приседая, делать выдох, вставая - вдох.

2) И.п. - стойка ноги вместе, обруч вертикально над головой, хват немного шире плеч. 1- отставляя правую ногу в сторону на носок, наклон вправо, смотреть на обруч; 2- и.п.; 3 - 4 то же в левую сторону. Все движения выполнять в одной плоскости, не поворачивая обруч. При наклоне плечевой пояс закрепить, вес тела на опорной ноге.

3) И.п.- стойка ноги врозь, обруч вертикально за спиной. 1- поворот туловища налево; 2- и. п.; 3 - 4 то же направо. При поворотах плечевой пояс и руки фиксировать так, чтобы они находились все время в плоскости обруча, ноги с места не сдвигать, пятки от пола не отрывать.

4) И.п.- лежа на спине, обруч горизонтально на уровне груди. 1-2- приподнять обруч и, сгибая ноги вперед, продеть их в обруч, выпрямить и опустить на пол; 3 - 4 - продеть ноги назад и вернутся в и.п.. Лежать прямо, голову не поднимать. Дыхание произвольное.

5) И.п. - сед ноги врозь, зацепив носками ног и держать его прямыми руками в наклонном положении. Перекат назад на спину до касания лопатками и затылком пола и перекат вперед в и.п. При выполнении упражнения руки и ноги прямые. При движении назад, обруч тянуть руками на себя, а при движении вперед - нажимать на обруч ногами. Дыхание равномерное. Освоив задание -выполнять его под счет.

6) И.п.- сед ноги скрестно в центре лежащего на полу обруча. 1-2 - поднять обруч горизонтально вверх и, поднимая голову прогнуться; 3-4 - и.п., опуская голову и плечи. Поднимая обруч, стараться отводить руки немного назад, подавая грудь вперед.

7) И. п.- стойка ноги вместе, обруч за нижний край вертикально перед грудью. Прыжки с ноги на ногу через обруч, вращая его вперед. Прыжки чередовать (вначале с правой ноги, затем с левой). Коротким энергичным движением ускорять внизу вращения обруча (чтобы он завершал круг). Освоив прыжки с вращением обруча вперед, можно выполнять упражнение с вращением назад. Дыхание равномерное. После прыжков перейти на ходьбу.

4. Упражнения с мячами (повтор 8-12 раз)

1) И.п. - о.с, мяч в левой руке. 1-2 - руки через стороны вверх, переложить мяч в правую руку; 3-4 - опустить руки вниз в и.п. То же, перекладывая мяч из правой руки в левую.

- 2) И.п.- стойка ноги на ширине плеч, мяч в левой руке. 1 - руки в стороны; 2 - наклониться вперед вниз, переложить мяч в правую руку; 3 - выпрямиться, руки в стороны; 4 - вернуться в и.п. То же, перекладывая мяч из правой руки в левую.
- 3) И.п. - о.с, мяч в правой руке внизу. 1 - руки в стороны; 2 - присесть, мяч переложить в левую руку; 3- встать, руки в стороны; 4- вернуться в и.п. То же, мяч в левой руке.
- 4) И.п.- стойка на коленях, мяч в правой руке. 1-8- прокатить мяч вправо (влево), поворачиваясь и следя за мячом. То же, мяч в левой руке.
- 5) И.п.- лежа на спине, мяч в обеих руках за головой. 1-2- поднять правую ногу, коснуться мячом носка ноги; 3-4- опустить ногу. То же другой ногой.
- 6) И.п.- лежа на груди, мяч в руках вверху (мяч на полу). 1-2- сгибая руки, отвести мяч за голову и, поднимая плечи, прогнуться;3-4- и.п. Поднимая голову и плечи, стараться ноги от пола не отрывать.
- 7) И.п.- стойка ноги вместе, руки на поясе, мяч на полу сбоку. Прыжки на двух ногах, продвигаясь около мяча по кругу. Прыгать мягко, на носках, сохраняя определенный темп. Прыгать можно по кругу левым боком к мячу, а можно правым. Дыхание равномерное. После прыжков перейти на ходьбу.

5. Упражнения со скакалкой (повтор 8-12 раз)

- 1) И.п.- стойка ноги врозь, скакалка, сложенная вдвоем, внизу. 1- поднять скакалку вверх; 2- опустить скакалку за голову, на плечи; 3- скакалку вверх; 4-и.п.
- 2) И.п.- стойка ноги врозь, скакалка внизу. 1- поднять скакалку вверх; 2- наклониться вправо; 3- выпрямиться; 4- и.п.
- 3) И.п.- стойка ноги врозь, скакалка внизу. 1- скакалку вверх; 2- наклон вперед, коснуться пола; 3- выпрямиться, скакалку вверх; 4- и.п.
- 4) И.п.- лежа на спине, скакалка зацеплена за ступни ног, руки прямые. 1-2-поднять прямые ноги, натягивая скакалку, сделать угол; 3-4- и.п.
- 5) И.п.- лежа на животе, скакалка в согнутых руках перед собой. 1-прогнуться, скакалку вверх; 2- вернуться в и.п.
- 6) Прыжки на двух ногах на месте через короткую скакалку. Выполняется серией прыжков по 10-15 раз подряд, затем пауза и снова повторить прыжки.

6. Упражнения с кубиками (повтор 8-12 раз)

- 1) И.п.- стойка ноги врозь, кубик в правой руке внизу. 1-2- руки через стороны вверх, переложить кубик в левую руку; 3-4- опустить через стороны руки вниз, то же левой рукой.
- 2) И.п.- стойка ноги врозь, кубик в правой руке.1- руки в стороны; 2- наклониться вперед, положить кубик на пол; 3- выпрямиться, руки в стороны; 4- наклониться вперед, взять кубик левой рукой. То же левой рукой.
- 3) И.п.- стойка на коленях, кубик в правой руке. 1- поворот вправо, поставить кубик у пятки правой ноги; 2- выпрямиться, руки на пояс; 3 - поворот вправо - взять кубик правой рукой, вернуться в и.п., переложить кубик в левую руку. То же влево.
- 4) И.п. - о.с, кубик в обеих руках внизу. 1-присесть, вынести кубик вперед, руки прямые; 2- вернуться в и.п.

5) И.п. -о.с. перед кубиком, руки произвольно. Прыжки на правой и левой ноге (на счет 1-8) вокруг кубика в обе стороны в чередовании с небольшой паузой. (2-3 раза).

6) И.п. - стойка ноги на ширине ступни, кубик в правой руке. 1 - руки вперед, переложить кубик в левую руку; 2 - руки назад, переложить кубик в правую руку; 3 - руки вперед; 4 - опустить руки в и.п.

7) Ходьба в колонне по одному с кубиком в поднятой руке.

КОМПЛЕКС САМОМАССАЖА

«Я ЗДОРОВЫМ ВЫРАСТАЮ»

1. Энергично растираем ладошки, проговаривая слова «Мы ладошки растираем, мы ладошки согреваем»

2. «Снимаем перчатки», массаж верхней части ладоней.

3. «Мы ладошки растираем, мы ладошки согреваем»

4. «Умоем лицико», массаж лица.

5. «Мы ладошки растираем, мы ладошки согреваем».

6. «Причешем волосы», массаж головы.

7. «Мы ладошки растираем, мы ладошки согреваем».

8. «Трем ушки», массаж ушных раковин.

9. «Мы ладошки растираем, мы ладошки согреваем».

10. «Хлопаем по ушкам», массаж ушных раковин.

11. «Мы ладошки растираем, мы ладошки согреваем».

12. «Дергаем за мочку», активизация зоны.

13. «Мы ладошки растираем, мы ладошки согреваем».

14. «Трем крылья носа», активизация зоны.

15. «Мы художники», рисуем точку между бровями, активизация зоны.

16. «Мы ладошки растираем, мы ладошки согреваем».

17. «Согреем горлышко», массаж горла.

18. «Мы ладошки растираем, мы ладошки согрев

Специальные упражнения для коррекции нарушений физического развития

Комплекс упражнений при асимметрии лопаток №1

1. И.п. - о.с, руки к плечам. 1 - Наклон вправо, руки в стороны, кисти разогнуть. 2 - И.п. 3 - Наклон влево, руки в стороны, кисти разогнуть. 4 - И.п. 5 - Наклон вправо, шаг левой влево, руки вверх, пальцы врозь. 6 - И.п. 7 - Наклон влево, шаг правой влево, руки вверх, пальцы врозь. 8 - И.п. 8-16 раз. Темп средний.

2. И.п. - стойка ноги врозь, руки за голову. 1 - Два пружинящих наклона вправо. 2 - Поворот туловища направо. 3 - И.п. То же в другую сторону. По 8-16 раз. Темп средний.

3. И.п. - о.с, руки вверх, кисти в замок. 1 - Наклон назад, правая нога назад на носок. 2 - И.п. То же с другой ногой. По 8 раз. Темп средний.

4. И.п. - широкая стойка, ноги врозь. 1 - Наклон вперед, руками коснуться пола. 2 - Поворот туловища направо, правая рука в сторону - назад. 3 - То же в другую сторону. По 4-8 раз. Темп средний.
5. И.п. - стойка на коленях, руки за голову. 1 - Два пружинящих поворота туловища направо. 2 - Два пружинящих поворота туловища налево. 3 - Сед на пятках с небольшим наклоном назад, руки вперед ладонями вверху. 4 - И.п. 4 раза. Темп средний
6. И.п. - стойка на коленях, руки вперед, кисти разогнуть. 1 - Сед на правое бедро, руки влево. 2 - То же в другую сторону. По 4-8 раз. Темп средний.
7. И.п. - упор на коленях. 1 - Правую ногу назад на носок, левую руку вверх. 2 - И.п. расслабить мышцы спины. То же в другую сторону. По 8 раз. Темп медленный.
8. И.п. - упор на правом колене, левую ногу в сторону. 1 - Согнуть руки. 2 - И.п. То же с другой ноги. По 4-8 раз. Темп средний.
9. И.п. - сед ноги скрестно, руки в стороны. 1 - Наклон вправо, правая рука за спину, левую согнуть вверх. 2 - И.п. То же в другую сторону. По 4-8 раз. Темп средний.
10. И.п. - лежа на левом боку с упором на правую руку, левая рука вверх. 1 - Максимально правой ногой в сторону. 2 - И.п. 3 - Максимально правой согнутой ногой в сторону. 4 - И.п. 8-16 раз. То же в другую сторону. Темп средний.
- 11.И.П. - лежа на спине, руки за голову. 1 - Приподнять над полом верхнюю часть туловища. 2 - И.п., расслабиться. 3 - Ноги вперед (до угла 30 градусов от пола). 4 - И.п., расслабиться. 4-8 раз. Темп медленный.
- 12.И.п. - лежа на спине, руки вверх. 1 - Наклон вправо, руки за голову. 2 - И.п., потянуться вверх. То же в другую сторону. По 4-8 раз. То же с пружинящими наклонами. Темп медленный.
- 13.И.п. - лежа на животе, правую руку вверх, левую вниз. 1 - Прогнуться, руки скрестно перед собой. 2 - Левую руку вверх, правую вниз. 3 - То же в другую сторону 4-8 раз, не возвращаясь в и.п. Темп средний.
14. И.п. - упор лежа на предплечьях. 1 - Упор лежа на бедрах, прогнуться, поворот головы направо, посмотреть на пятки. 2 - И.п., расслабиться. То же в другую сторону. По 4-8 раз. Темп медленный.
- 15.И.п. - лежа на животе, руки в сторону. 1 - Максимально правой ногой назад. 2 - Правую ногу скрестно за левую, носком коснуться пола. 3 - Максимально правой ногой назад. 4 - И.п. То же с другой ноги. По 4-8 раз. Темп средний.

Комплекс упражнений при боковом искривлении позвоночника (сколиоз) №2

- 1) И.п. - о.с. Принять правильное положение (для проверки воспользоваться зеркалом), зафиксировать его.
- 2) Ходьба с правильной осанкой (1 мин.).
- 3) Ходьба с высоко поднятыми руками (30-40 сек.).
- 4) Ходьба на носках, разводя руки и сдвигая лопатки (30-40 сек.).
- 5) Ходьба на наружных краях стопы с согнутыми пальцами, на носках, легкий бег на носках.
- 6) И.п. - стоя, ноги на ширине плеч, правая рука на груди, левая - на животе. Дыхательные упражнения (3-4 раза).
- 7) И.п. - стоя, ноги на ширине плеч, руки согнуты в локтях, кисти сжаты в кулаки. С силой выбрасывать поочередно каждую руку вперед, имитируя движения боксера (8-12 раз).
- 8) И.п. - стоя, ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. С противоположной стороны вершины искривления позвоночника поднять руку вверх, повернуть плечо вперед, не допуская поворота всего туловища, другую руку согнуть к плечу (6-8 раз).
- 9) И.п. - стоя, ноги вместе, руки на поясе. Присесть, держа спину прямой и вытянув руки перед собой. Вернуться в и.п. (8-10 раз).
- 10) И.п. - стоя, ноги на ширине плеч. Выполнить наклоны вправо и влево, скользя руками по туловищу (8-12 раз).
- 11) Дыхательное упражнение. Поднять руки вверх, потянуться, глубоко вдохнуть, опустить руки - выдох. (3-4 раза).
- 12) И.п. - стоя, ноги на ширине плеч, в опущенных руках гимнастическая палка. Поднять палку вверх с одновременным отведением ноги назад - вдох, вернуться в и.п. - выдох (8-12 раз).
- 13) И.п. - о.с, кисти рук сжаты в кулаки, опущены. Поворачивать кулаки тыльной стороной назад и внутрь, сближая лопатки, голову поднимать вверх (8-12 раз).
- 14) И.п. - лежа на спине, руки вдоль туловища. Выпрямленную ногу приподнять и завести за другую в сторону, противоположную поясничному сколиозу, стараясь, чтобы бедра не соприкасались. Вернуться в и.п. (8-12 раз).
- 15) И.п. - лежа на спине, руки под головой. Приподнять выпрямленные ноги, развести в стороны и скрестить, стараясь, чтобы они не касались пола. Вернуться в и.п. (8-12 раз).
- 16) И.п. - лежа на спине, правая рука на груди, левая на животе. Выполнить дыхательные упражнения (3-4 раза).

Комплекс упражнений при сутулой спине (кифотической осанке) №3

- 1) Свободная ходьба (2-3 мин.) с выпрямленной спиной, несколько прогнувшись в шейно-грудном отделе. Подбородок поднять. Контроль с помощью зеркала.
- 2) И.п. - стоя, руки вдоль тела. Отвести руки назад с легким прогибом в грудном отделе позвоночника и одновременно отставить ногу назад на носок -вдох; вернуться в и.п. - выдох (3 раза каждой ногой).
- 3) И.п. - стоя, гимнастическая палка в опущенных руках. Полуприсесть, одновременно поднимая руки вперед, вернуться в и.п. (4-5 раз).
- 4) И.п. - стоя, палка на лопатках. Наклониться вперед, вытянув руки вверх, вернуться в и.п. (5-6 раз). Дыхание произвольное.
- 5) И.п. - стоя, руки перед грудью. Резко развести руки в стороны - вдох, вернуться в и.п. - выдох (5-6 раз).
- 6) И.п. - лежа на спине, руки вдоль туловища, ноги полусогнуты. Приподнять таз до положения «полумост» - вдох, вернуться в и.п. - выдох (5-6 раз).
- 7) И.п. - лежа на спине, руки согнуты в локтевых суставах. Прогнуться в позвоночнике (в грудном отделе) с опорой на локти - вдох, вернуться в и.п. - выдох (4 раза).
- 8) И.п. - лежа на животе, руки согнуты в локтевых суставах. Опираясь на предплечья, прогнуть корпус в грудном отделе - вдох, вернуться в и.п. - выдох (5-6 раз).
- 9) И.п. - лежа на животе, руки на поясе. Прогнуться всем корпусом с одновременным разведением ног - вдох, вернуться в и.п. - выдох (5-6 раз).
- 10) И.п. - лежа на животе, руки согнуты в локтевых суставах, гимнастическая палка на лопатках. Прогнуться всем корпусом, вернуться в и.п. Дыхание произвольное. (5-6 раз).
- 11) И.п. - лежа на животе, в руках гантели. Слегка вытянув шею, прогнуться в грудном отделе, отвести руки в стороны, сблизить лопатки и приподнять выпрямленные ноги, вернуться в и.п. и расслабить мышцы (6-8 раз). Упражнение выполнять с большим напряжением. Голову держать прямо, не откидывая назад. Дыхание не задерживать.
- 12) И.п. - лежа на животе, руки согнуты в локтевых суставах, в руках гантели, ноги вместе. Слегка вытянув шею, одновременно выпрямить вниз руки, приподнять от пола прямые ноги, затем руки согнуть к плечам и прогнуться в грудном отделе, вернуться в и.п. (6-8 раз).
- 13) И.п. - лежа поперек гимнастической скамейки лицом вниз, ноги зафиксированы, руки в упоре на предплечья. Слегка вытянув шею, одновременно выпрямить руки. Затем руки согнуть и прогнуться в грудном отделе позвоночника. Вернуться в и.п. (6-8 раз). При достаточной тренированности упражнение выполнять с гантелями. Следить за правильным дыханием.
- 14) И.п. - лежа на спине, руки с гантелями разведены в стороны, ноги вместе. Поочередно сгибать ноги в коленных и тазобедренных суставах (15-20 раз), следить, чтобы при выполнении упражнения пятки не касались пола, голени были параллельны полу.
- 15) И.п. - стоя на четвереньках. Попеременно вытягивать левую руку и

правую ногу и возвращаться в и.п. То же другой ногой и рукой. При вытягивании руки выдох (2-3 раза каждой рукой).

16) И.п. - стоя на четвереньках. Сгибая руки в локтях, прогнуться в грудном отделе позвоночника, слегка приподнять корпус вперед, локти выпрямить, возвратиться в и.п. («подлезание»). (3-4 раза). Дыхание произвольное.

17) И.п. - стоя спиной к гимнастической стенке, руками взяться за планку на уровне пояса. Наклониться вперед с прогибанием в грудном отделе - вдох, вернуться в и.п. - выдох (3-4 раза).

18) И.п. - стоя на 4 планке гимнастической стенки, держась руками за планку на уровне плеч. Глубоко присесть, выпрямляя руки (3-4 раза). Дыхание произвольное.

19) И.п. - стоя прямо, спиной к гимнастической стенке (касаясь ее затылком, лопаточной областью и тазом). Шагнуть вперед, стремясь сохранить правильное положение корпуса, вернуться в и.п. (2-3 раза).

20) И.п. - стоя, руки на поясе, на голове мяч (на ватно-марлевой «баранке»). Ходьба с разведением рук в стороны и возвращением их в и.п.

21) И.п. - стоя, руки на затылке. Вытянуть руки вверх - вдох, вернуться в и.п. - выдох (3-4 раза).

Комплекс упражнений для профилактики начальных форм плоскостопия №4

1.И.П. - сидя на гимн. скамейке, правую ногу вперед. Поворот стопы внутрь с оттягиванием носка. Повторить 10 раз каждой ногой.

2. И.п. - стоя, руки на поясе. Ходьба на наружных сводах стоп (30-60 с).

3.И.п. - стоя с сомкнутыми носками, руки на поясе. Поднять пальцы ног кверху - вернуться в и.п. (10-15 раз).

4.И.П. - стоя, носки вместе, пятки врозь. Подняться на носки - вернуться в и.п. (10 раз).

5.И.п. - стоя, ноги врозь, стопы параллельны, руки в стороны. Присед на всей ступне - вернуться в и.п. (6-8 раз).

6.И.п. - стоя на носках, руки на поясе (стопы параллельны). Покачиваться в голеностопных суставах, поднимаясь на носки и опускаясь на пятки (8-10 раз).

7.И.п. - стоя на четвереньках. Передвижение небольшими шагами вперед (30-40 с). То же прыжками «зайчиком».

8.Ходьба в полуприседе (30-40 с).

9.И.п. - сидя на полу, ноги вместе, работать носками (оттянуть носок, носок на себя). Упражнение выполняется 10-12 раз.

10. Ходьба гусиным шагом.

11. Ходьба и бег на носках, пятках (30-40 с).

Ритмическая гимнастика

Задачи

1. Развивать координационные способности детей, выносливость, силу, гибкость.

2. Формировать правильную осанку, культуру движений, музыкальность.

3. Развивать уверенность в себе, прививать любовь к движениям, музыке.

Продолжительность 20-25 мин.

Разминка

Ходьба с носка, руки на пояс.

«Кошечка» - ходьба с перекатом с носка на пятку (кошечка крадется). «Кошечка путает следы» - скрестные движения ног. «Кошечка спряталась» - присесть, сгруппироваться.

Ускоренная ходьба, легкий бег, бег-полет - поднимая вперед прямые ноги.

Упражнения на дыхание.

Основная часть

1. «Любопытная кошка» Движения головой: •вниз/вверх на 2 счета; •влево/вправо на 2 счета. Упражнение повторить 4 раза.

2. «Плечо с ухом говорит» Движения плечами:

- поднять правое плечо, коснуться правого уха - на 2 счета; •поднять левое плечо, коснуться левого уха - на 2 счета. Упражнение повторить 4 раза.

3. Танцевальные шаги.

- шаг вправо - левую ногу приставить, хлопок.

- шаг влево - правую ногу приставить, хлопок.

- шаг вперед левой ногой - правую ногу приставить, хлопок.

- шаг вперед правой ногой - левую ногу приставить, хлопок.

Упражнение повторить 2 раза.

4. «Кошкины лапки» Движения руками:

- руки к плечам, вверх, к плечам - на 2 счета; •руки к плечам, в стороны, к плечам - на 2 счета Упражнение повторить 4 раза.

5. «Посмотри, что вокруг» Упражнение для талии:

- руки на пояссе, поворот корпуса влево - на 2 счета; •руки на пояссе, поворот корпуса вправо - на 2 счета; •руки на пояссе, поворот корпуса вперед - на 2 счета;
- руки на пояссе, поворот корпуса назад - на 2 счета.

Упражнение повторить 4 раза.

6. Танцевальные шаги.

- шаг вправо - левую ногу приставить, хлопок.
- шаг влево - правую ногу приставить, хлопок.
- шаг вперед левой ногой - правую ногу приставить, хлопок.
- шаг вперед правой ногой - левую ногу приставить, хлопок.

Упражнение повторить 2 раза.

7. «Кошечка в цирке»

Движения ногами:

- лежа на спине, крутим педали велосипеда вперед - на 4 счета;
- лежа на сине, крутим педали велосипеда назад - на 4 счета. Упражнение повторить 4 раза.

8. «Кошечка крадется» Упражнение для ступней:

- плавное движение с носка на пятку - на 2 счета. Упражнение повторить 8 раз.

9. «Кошачьи повадки» Растигивание тела, позвоночника:

- правую ногу отставить, коснуться правой ступни, вернуться в и.п.; •правую ногу отставить, коснуться правой ступни, вернуться в и.п. Упражнение повторить 4 раза.

10. «Резвяя кошка» Прыжки:

- ноги в стороны, руки вверх - ноги вместе, руки вниз - 4 раза; •поворот вправо - 2 хлопка; поворот влево - 2 хлопка.

Заключительная часть

Творчество детей. Танец «Кошки - это кошки». Игра малой подвижности: «Кот и мыши».

ОРУ «Осенние листья» (сентябрь 1-2)

1. «*Играем с дождем*».

И.п. - основная стойка, руки за спину.

1-2 - вынести правую (левую) руку ладонью вверх.

3-4 - спрятать за спину правую (левую) руку. 6-8 раз.

2. «*Листья падают*».

И.п. - стоя, ноги врозь, руки вверх.

1-2 - расслабить правую руку вниз.

3-4 - левую руку вниз. 7 раз.

3. «Птицы улетают».

И.п. — основная стойка

1—2 — взмах руками вверх, подняться на носки.

3—4 — присесть, руки вниз.

4. «Шагаем по лужам».

И.п. - сидя на полу, ноги вперед, руки в упоре 1-2 - поочередно подтянуть колени в груди.

3-4 - и.п.

5. И.п. - стоя на четвереньках.

«Добрая кошка» - прогнуться, голова вверх.

«Кошка рассердилась» - выгнуть спину вверх, подбородок прижать к груди.

6. И.п. - лежа на спине, руки вдоль туловища, ладони к полу.

1 - поднять прямые ноги вверх - вдох.

2 - развести ноги в стороны - выдох.

3 - соединить ноги.

4 - опустить в и.п. 8-10 раз.

7. И.п. - лежа на животе, руки на пояс.

1-3 – поднять голову, напрягая мышцы спины, сводя лопатки, отвести плечи назад.

4 – и.п. 7-8 раз.

8. Ходьба и бег - «самолет» и «посадка» - 30 сек.

9. «Гуляем, отдыхаем».

Принять правильную осанку, ходьба с остановками. На сигнал присесть, сохраняя осанку.

ОРУс гимнастической палкой: «Палочка - выручалочка» (сентябрь 3-4)

1. «Коромысло».

Ходьба: гимнастическая палка за лопатками.

2. «Самолет».

Палка на плечи, ходьба и бег, слегка наклоняясь вправо, то влево.

3. «Ветряная мельница».

Повороты туловища вправо, влево, палка за лопатками, сохраняя осанку. 7-8 раз.

4. «Тяжелоатлет».

И.п. - стоя ноги врозь, палка на полу у носков ступней.

Наклониться, в полуприседе с силой поднимать палку - «штангу» сначала на грудь, а потом вверх. 5-6 раз.

5. И.п. - лежа на спине, ноги вертикально вверх.

Положить палку на ступни, постараться удержать как можно дольше.

6. «Воздушная лестница».

И.п. - лежа на спине.

1-8 - «идти» на прямых ногах по воображаемой лестнице,

9-16 - медленно «сойти вниз».

7. «Воздушный велосипед».

И.п. - тоже, ноги согнуты в коленях.

Поочередно перебирать ногами, представляя, что крутите педали велосипеда.

8. «Футбол в воздухе».

И.п.— сидя на полу, руки в упоре сзади.
Бить то правой, то левой ногой по воображаемому мячу.

ОРУ на коврике: «Стройная спина» (октябрь 1-2)

1. Проверка осанки у опоры: сделать шаг вперед, сохраняя осанку.

2. «Толстый». И.п.: сидя на коленях, руки на поясе.

Поднять руки вверх и выпрямить спину, потянуться.

3. «Тонкий». И.п.: сидя на коленях, руки на поясе.

Развести руки в стороны, выпрямить спину, потянуться.

3. «Кошка лезет под заборчик».

И.п.: сидя на четвереньках.

Прогнуться, как будто кошка лезет под заборчик.

4. «Покачивание назад - вперед».

И.п.: сидя на коленях, руки прижаты к туловищу.

Покачивание вперед - назад.

5. И.п.: сидя на коленях.

Встать, сохраняя осанку.

6. «Кошка спит».

И.п.: лежа на спине, руки вдоль туловища.

1-2 – перекатиться на правый бок, положить руки под щеку, ноги согнуть в коленях.

3-4 – и.п. То же на левый бок.

7. «Бревно».

И.п.: лежа на спине, руки выпрямить за головой.

Перекатываться вправо (влево), как бревно.

ОРУ «Веселые туристы» (октябрь 3-4)

1. Надеть на плечи рюкзачок, принять правильную осанку - «Турист отправляется в дорогу».

Ходьба в разных направлениях с заданиями - 3 минуты.

2.«Касание деревьев». И.п. - основная стойка.

1-2 - подняться на носки, руки через стороны вверх - вдох.

3-4 - и.п. - выдох. 5-6 раз.

3. «Дровосек».

И.п. - стоя, ноги врозь, пальцы рук в «замок».

1 -2 - руки вверх (пальцы в «замке»).

3-4 - наклон вниз, «рубить дрова». 7-8 раз.

4. «Птичка расправляет крылья».

И.п. - лежа на животе, кисти рук под подбородком.

1-2-3 - приподнять голову и плечи, соединить лопатки, руки отвести в стороны.

4 - и.п. 8 раз.

5. И.п. — то же. 1 -3 - прогнуться, руки за голову - вдох.

4 - и.п. - выдох. 6 раз.

6. И.п. — то же. 1 - поднять правую ногу, 2 - и.п.

3 - поднять левую ногу, 4 - и.п.

7. И.п. - лежа на спине, руки вдоль туловища.
1-2 - поочередное поднимание ног до вертикали. 3-4 - опустить.

8. И.п. - то же.

1. - поднять обе ноги.

2. - развести в стороны.

3. - соединить.

4. - и.п.

9. **«Бревно».**

И.п. - лежа на спине, руки выпрямить за головой.

Перекатываться вправо (влево), как бревно.

ОРУ «МОРСКОЕ ЦАРСТВО» (ноябрь 1-2)

1. Проверка осанки:

Подняться на «палубу» – скамейку.

2. «Поднимать чашу с водой».

И.п. - сидя на коленях, руки прямые вперед, ладонями вверх.

1-2 - поднять прямые руки вверх.

3-4 – опустить.

3. «На плоту».

И.п. - сидя на коленях, руки на поясе.

1- поднять прямые руки вверх.

2 – раскачивающиеся движения, сохраняя равновесие.

4. «Подтягивание каната».

И.п. - сидя на коленях, руки положить на колени.

Приподняться, выполнить перебирающие движения руками (подтягивать канат).

5. «Рыбка».

И.п. - лежа на животе, прямые руки вверху.

Поднять одновременно руки и ноги, зафиксировать положение на 3 сек. Вернуться в и.п.

6. «Поплавок».

И.п. - лежа на спине, ноги согнуты.

Руками обхватить колени, покачивания вперед - назад.

7. «Морская звезда».

И.п. - лежа на спине, руки вдоль туловища.

Развести прямые ноги и руки в стороны, затем вернуться в исходное положение ноги в стороны.

ОРУ «В ПАРКЕ» (ноябрь 3-4)

1. «Тележка». И.п. - стоя лицом друг к другу, руки положить друг другу ми плечи. Сильно наклониться вперед, с прямой спиной, голова приподнята, двигаться маленькими шагами вперед поочередно. 4-5 раз.

2. «На лодке». И.п. - сидя на полу лицом друг к другу, ноги врозь, ступни одного упираются в ступни другого, держаться за руки. Вначале один наклоняется назад и тянет за собой другого, потом другой делает то же. 5-6 раз.

3. «*Арка*». И.п. - стоя друг к другу боком на расстоянии одного шага, в руках обруч; одна рука снизу, а другая — сверху обруча. Сделать шаг в сторону, наклониться друг к другу и образовать «арку». Выполнить упражнение 3-4 раза, затем поменяться местами (стать другим боком).
4. *Как лучше?*» И.п. - сидя по-турецки.
- I вариант: положить руки на колени, сгорбиться, осанка небрежная.
- II вариант: выпрямить грудь колесом и выпрямить спину.
5. «*Откройте и закройте ворота*». И.п. - один ребенок лежит на спине, вытянув ноги, другой стоит ноги врозь с внешней стороны щиколоток лежащего. Лежащий ребенок разводит ноги в стороны между ногами стоящего, надавливая с внутренней стороны на щиколотки стоящего. Затем лежащий разводит ноги, стоящий ставит ноги с внутренней стороны щиколоток лежащего, а тот, стараясь свести ноги, с силой давит на ноги стоящего. Потом стоящий и лежащий меняются местами. Каждое упражнение повторить 3-4раза.
6. «*Краны*». И.п. - лежа на спине, головой друг к другу, крепко держась за руки, ноги подняты вертикально вверх. Держа выпрямленные ноги вместе, опустить их, то вправо, то влево. 5-6 раз.
7. «*Чей толчок сильнее?*». И.п. - лежа на спине, ногами друг к другу, ноги согнуты в коленях, ступни одного упираются в ступни другого. Поочереднотолкать друг друга ногами, ноги держать напряженно и слегка сопротивляться. 7-8 раз.
8. «*Любопытный*». И.п. - лежа на животе, руки сведены за спиной, живот и ноги плотно прижаты к полу. Выгнув грудь, с любопытством смотреть по сторонам. Следить, чтобы двигалась одна голова.

Литература

1. Алямовская В. Г. Как воспитать здорового ребенка. - М., 1983.
2. Алямовская В. Г. Технология разработки базовой и профильной оздоровительной программы // Дошкольное образование, 2005.
3. Антонов Ю. Е., Кузнецова М. Н., Саулина Т. Ф. Здоровый дошкольник: Социально-оздоровительная технология 21 века. - М., АРКТИ, 2001.
4. Беззубцева Г. В., Ермошина А. М. В дружбе со спортом: Конспекты занятий с детьми 5-7 лет в спортивном зале и сценарии спортивных праздников по мотивам детских сказок и мультфильмов. - М., Издательство Гномик, 2003.
5. Богина Т. Л. Охрана здоровья детей в дошкольных учреждениях. Методическое пособие. - М. : Мозаика-Синтез, 2005.
6. Бычкова С. С. Современные программы по физическому воспитанию детей дошкольного возраста. - М., АРКТИ, 2002.
7. Волошина Л. Организация здоровьесберегающего пространства. Дошкольное воспитание № 1 / 2004.
8. Волошина Л. Н. Воспитание двигательной культуры дошкольников: Учебно-методическое пособие. - М.: АРКТИ, 2005.

9. Двигательные качества и методика их развития у дошкольников / Сост. Н. А. Ноткина. - СПб.: Образование, 1993.
10. Доронова Т. Н., Голубева Л. Г. и др. Из детства - в отрочество: Программа для родителей и воспитателей по формированию здоровья и развитию детей 4-7 лет. - М.: Просвещение, 2002.
11. Доскин В. А., Голубева Л. Г. Растем здоровыми. - М.: Просвещение, 2003.
12. Егоров Б. Оздоровительно-воспитательная работа с ослабленными детьми // Дошкольное воспитание № 12 / 2001, стр. 10.
13. Змановский Ю. Ф. Воспитаем детей здоровыми. - М., Медицина, 1989.
14. Кожухова Н. Н., Рыжкова Л. А., Борисова М. М. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста: Схемы и таблицы. - М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2003.
15. Козырева О. В. Лечебная физкультура для дошкольников (при нарушении опорно-двигательного аппарата): пособие для инструкторов лечебной физкультуры, воспитателей и родителей. - 2-е изд. - М.: Просвещение, 2005.
16. Кудрявцев В. Физическая культура и развитие здоровья ребенка // Дошкольное воспитание № 5 / 2004, стр. 66.
17. Кузнецова М. Н. Система комплексных мероприятий по оздоровлению детей в дошкольных образовательных учреждениях. - М. :АРКТИ, 2002.
18. Милюкова И. В. Евдокимова Т. А. Лечебная гимнастика при нарушении осанки и коррекции плоскостопия у детей. - М. : Издательство Эксмо; СПб.: Сова, 2003.
19. Моргунова О. Н. Профилактика плоскостопия и нарушений осанки в ДОУ: Из опыта работы. - Воронеж: ТЦ —Учитель, 2005.
20. Панкратова И. В., Юдина И. И. Растим здоровое поколение / 2004, стр. 66