

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ «ДЕТСКИЙ САД № 5»**

660025, г. Красноярск, ул. Семафорная, 305 тел:245-60-45;
ул. Семафорная, 303 тел. 213-31-33; E-mail: dou5@mailkrsk.ru
ОКПО 54493045, ОГРН 1022401947908, ИНН/КПП 2461023035/246101001

ПРИНЯТО:

Педагогический совет МАДОУ № 5
Протокол № 1 от 31.08.2023 г.

УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий МАДОУ № 5
_____ Е. Н. Егорова
Приказ № 40/3 от 31.08.2023 г.

***Программа физкультурно–оздоровительного
проекта «Здоровячок»***

Красноярск, 2023

Содержание

Пояснительная записка	3
Ожидаемые результаты программы... ..	6
Краткая характеристика структуры кружковой программы... ..	6
Структура занятий.....	6
Перспективный план на учебный год.....	7
Система мониторинга достижения детьми планируемых результатов освоения программы.....	10
Основной комплекс дыхательных упражнений (по А. Н. Стрельниковой).....	11
Упражнения для коррекции осанки	13
Физические упражнения для исправления осанки	14
Упражнения для профилактики и лечения плоскостопия... ..	16
Примерный комплекс упражнений при врожденной косолапости.....	16
Упражнение для коррекции стопы... ..	16
Упражнения для профилактики и лечения плоскостопия... ..	16
Примерный комплекс упражнений при врожденной косолапости.....	17
Упражнение для коррекции стопы... ..	17
Дыхание по методу А.Н. Стрельниковой комплексы упражнения носовой дыхательной гимнастики	19
Примерный комплекс респираторной гимнастики	20
Комплекс упражнений для занятий в сухом бассейне	24
Литература	28

Пояснительная записка

Человек – высшее творение природы. Но для того чтобы наслаждаться ее сокровищами, он должен отвечать по крайней мере одному требованию: быть здоровым и дружить со спортом.

По определению Всемирной организации здравоохранения, здоровье — естественное состояние организма, характеризующееся его уравновешенностью с окружающей средой и отсутствием каких-либо болезненных изменений; состояние полного телесного, душевного и социального благополучия.

Дошкольный период — чрезвычайно важный этап в жизни ребенка.

Ребенок рождается беспомощным, обладающим единственной способностью – всему научиться со временем. Он не рождается с готовым набором движений, а осваивает их в процессе жизни.

Обучение движениям оказывает влияние на здоровье, общее физическое развитие, развитие познавательных способностей, волевых качеств, эмоциональности ребенка, т.е. на его внутренний мир. Обучение движениям способствует гармоничному развитию личности, совершенствованию как физических, так и психических, интеллектуальных, духовно – нравственных качеств.

Обучаясь движениям, ребенок приобретает знания, необходимые для его сознательной двигательной деятельности, приобретает опыт их реализации, в том числе творческой.

Обучение движениям способствует осознанию ребенком самого себя как личности, вырабатывает у него потребность совершенствовать собственную природу, создает предпосылки для реализации его индивидуальности. Осуществляя самые разные движения, ребенок получает возможность самосовершенствования, формируется интерес и любовь к физической культуре.

Программа направлена на формирование у маленького ребенка интереса к своему личному здоровью, на совершенствование всех видов движений и развитие физических качеств.

Особенности программы:

- Рассматривается под оздоровительным аспектом.
- Акцент оздоровительной работы делается на развитие двигательной деятельности ребенка.
- Занятия построены с учетом возрастных критериев.
- Проводится в сотрудничестве с семьями воспитанников.

Цели и задачи программы:

Цель: содействие правильному физическому развитию детей, укрепление их здоровья, формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия.

Задачи:

- сохранение и укрепление здоровья детей;
- формирование привычки к здоровому образу жизни;
- формирование двигательных навыков и умений;
- развитие психофизических качеств (быстрота, сила, выносливость, гибкость, ловкость);
- развитие двигательных способностей (функции равновесия, координации движений);
- профилактика нарушений опорно-двигательного аппарата, простудных заболеваний;
- формирование потребности в ежедневной двигательной деятельности;
- развитие внимания, сосредоточенности, организованности,
- воображения, фантазии, умения управлять своими поступками, чувствами.

Для выполнения поставленных оздоровительно-воспитательных задач программы предусмотрены следующие структуры:

- Корригирующая, ритмическая, логоритмическая гимнастики
- Динамические и оздоровительные паузы
- Релаксационные упражнения
- Хороводы, различные виды игр
- Занимательные разминки
- Пальчиковая гимнастика
- Дыхательная гимнастика

Для успешной реализации программных задач используются занятия по содержанию:

- Традиционные
- Круговые тренировки
- Игровые
- Занятия – путешествия
- Обучающие
- Познавательные

Принципы построения программы:

Принцип систематичности и последовательности предполагает взаимосвязь знаний, умений и навыков.

Принцип связи теории с практикой формирует у детей умение применять свои знания по сохранению и укреплению здоровья в повседневной жизни.

Принцип повторения умений и навыков — один из самых важнейших, так как в результате многократных повторений вырабатываются динамические стереотипы.

Принцип индивидуально-личностной ориентации воспитания предполагает то, что главной целью образования становится

ребенок, а не окружающий мир. Педагог, опираясь на индивидуальные особенности ребенка, планирует его развитие, намечает пути совершенствования умений и навыков, построения двигательного режима.

Принцип доступности позволяет исключить вредные последствия для организма детей в результате завышенных требований и физических нагрузок.

Принцип успешности заключается в том, что на первом этапе формирования здоровья ребенок получает задания, которые он способен успешно выполнить.

Принцип активного обучения обязывает строить процесс обучения с использованием активных форм и методов обучения, способствующих развитию у детей самостоятельности, инициативы и творчества (игровые технологии, работа в парах, подгруппе, индивидуально).

Принцип коммуникативности помогает воспитать у детей потребность в общении, в процессе которой формируется социальная мотивация здоровья.

Принцип взаимодействия детского сада и семьи, преемственности при переходе в школу направлен на создание условий для более успешной реализации способностей ребенка и обеспечения возможности сохранения здоровья при дальнейшем обучении в школе.

Принцип результативности предполагает получение положительного результата оздоровительной работы независимо от возраста и уровня физического развития детей.

Принципы взаимодействия с детьми:

- сам ребенок – молодец, у него - все получается, возникающие трудности – преодолимы;
- постоянное поощрение всех усилий ребенка, его стремление узнать что-то новое и научиться новому;
- исключение отрицательной оценки ребенка и результатов его действий;

- сравнение всех результатов ребенка только с его собственными, а не с результатами других детей;

- каждый ребенок должен продвигаться вперед своими темпами и с постоянным успехом.

Методическое обеспечение программы:

- Занятия по данной программе состоят из практической деятельности детей.

- Проводятся под руководством педагога.

Формы и методы обучения:

- Словесные – объяснение;
- Наглядные – показ, книги, иллюстрации;
- Поисковые – поиск новых идей, материалов;
- Креативные – творческий подход.

Ожидаемые результаты программы:

- Развитие физических качеств дошкольников посредством спортивно-оздоровительной работы.
- Повышение уровня физической подготовленности (прирост показателей развития физических качеств).
- Разнообразные, увлекательные, совместные занятия вместе с детьми, обеспечивают двигательную активность детей, способствуют их эмоциональному подъему.

Участники программы:

1. Воспитанники МАДОУ.
2. Педагогический и медицинский коллектив МАДОУ.
3. Семьи детей, посещающих детский сад.

Краткая характеристика структуры кружковой программы

Кружковая программа составлена для работы с детьми с дошкольного возраста (4-7 лет).

Курс занятий рассчитан на семь месяцев - с октября по май, продолжительность

занятий 20-30 минут, проводятся 2 раза в неделю по подгруппам, состоят из трех частей. Количество детей в одной группе 10 человек. Дозировка упражнений зависит от подготовленности детей и может составлять от 4-5 раз на этапе разучивания упражнений до 10-12 на этапе закрепления и совершенствования комплекса.

Занятия по кружковой работе начинают проводиться с октября, так как в сентябре идет адаптация детей к условиям детского сада и выявление нарушений здоровья воспитанников.

Структура занятий

I. Вводная часть - 15 % (4 мин).

Задачами подготовительной части являются: организация, повышение внимания и эмоционального состояния детей, умеренное разогревание организма.

II. Основная часть - 70 % (17 мин).

Задачами основной части являются: разучивание упражнений, учебных комбинаций. В этой части применяется принцип «волнообразности»: интенсивные движения сменяют менее нагрузочными.

III. Заключительная часть - 15 % (4 мин).

Задачами заключительной части являются: постепенное снижение нагрузки.

Основные этапы

1. Начальная подготовка (разучивание движений).
2. Специализированная подготовка (разучивание комплексов).
3. Совершенствование умений и навыков (формирование самостоятельного выполнения).

Перспективное планирование

месяц	Программные задачи			
Октябрь	Формировать у детей умения объективно оценивать свои физические возможности, чтобы грамотно действовать в необычных ситуациях с точки зрения опасности или безопасности совершения определенных действий.			
	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
	Дать представление о том, что возможности и желания не всегда совпадают	Формировать представление о границах физических возможностей, умение оценивать ситуацию по принципу «опасно – безопасно»	Продолжать формировать представление о границах своих возможностей (в прыжках в длину, высоту), умение оценивать ситуацию	Формировать способность прогнозировать результаты действия других людей и оценивать их возможности
Ноябрь	- Оказывать общеукрепляющее воздействие на организм ребенка; - Формировать правильную осанку; - Развивать внимание, координацию движений.			
	Закрепление навыков правильной осанки	Профилактика сколиоза	Исправление осанки	

	- Формировать у детей правильную походку и осанку - Научить выполнять упражнения для укрепления мышц, участвующих в формировании свода стопы.			
	Общеразвивающие упражнения при плоскостопии	Укрепление мышц, участвующих в оформлении стопы	«Веселые ножки» полезные упражнения для стопы	«Укрепи мышцы ног для длинных и трудных дорог»
Январь	Укреплять опорно-двигательный аппарат детей с использованием коррекционных упражнений.			
	Улучшение функций вестибулярного аппарата	Укрепление мышечного корсета позвоночника	Координация движений верхних и нижних конечностей	Укрепление связочно-мышечного аппарата туловища и конечностей
Февраль	- Развивать и корректировать познавательную и эмоционально-личностную сферу психики ребенка с использованием элементов психогимнастики; - Развивать память, внимание, волю, воображение, развивать творческие способности.			
	Путешествие на сказочную планету	На морском берегу	Лесная тропинка	Мы веселые зверята
М	Школа мяча			

	Овладеть техникой игры с мячом.			
	Подбрасывать мяч вверх и ловить его, отбивать мяч одной рукой	Отбивать мяч правой и левой рукой на месте; вести мяч при ходьбе	Упражнения с использованием фитболов	
Апрель	- Повысить двигательную активность детей, используя батут и нестандартное оборудование; - Совершенствовать связочно-суставный аппарат.			
	Использование веревочного каната	Босохождение по мешочкам с камушками	Занятия в сухом бассейне	Занятия на батуте
Май	Самостоятельная деятельность детей. - Учить детей использовать полученные знания и сформированные умения; - Уметь самостоятельно заниматься физическими упражнениями, по назначению использовать спортивный инвентарь.			

Система мониторинга достижения детьми планируемых результатов освоения программы

Ребенок проявляет стойкий интерес к физическим упражнениям. Осуществляет элементы контроля за действиями сверстников, замечает нарушение правил в играх. Наблюдается перенос освоенных упражнений в самостоятельную деятельность.

Владеет главными элементами техники большинства движений. Способен самостоятельно выполнять упражнения на основе предварительного показа. Иногда замечает ошибки при выполнении упражнений и нарушения правил в играх. Увлечен процессом, не всегда обращает внимание на результат. В играх - активен.

Ребенок допускает существенные ошибки в технике движений. Не соблюдает заданный темп и ритм, действует в сопровождении показа воспитателя. Нарушает правила в играх, хотя с интересом в них участвует. Ошибок в действиях других не замечает.

Высокий - 3 балла

Средний – 2 балла

Низкий – 1 балл

Основной комплекс дыхательных упражнений (по А.Н. Стрельниковой)

Уникальная методика дыхательных упражнений восстанавливает нарушенное носовое дыхание; улучшает дренажную функцию легких; положительно влияет на обменные процессы, играющие роль в кровоснабжении; исправляет развившиеся в процессе заболеваний деформации грудной клетки и позвоночника; повышает общую сопротивляемость организма, его тонус; улучшает нервно - психическое состояние.

1. УПРАЖНЕНИЕ "ЛОДОШКИ" (разминочное)

Ил. - встать прямо, показать ладошки, при этом локти опустить - поза экстрасенса. Сделать короткий шумный активный вдох носом и одновременно сжать ладошки в кулачки. Сразу же сделать выдох свободно и легко через нос и рот, кулачки разжать. Опять "шмыгнуть" носом (звучно) и одновременно сжать ладони в кулачки. Затем выдох и разжать кулак. Активен только вдох, выдох пассивен. Не задерживать воздух в груди и не выталкивать его. После 4 активных вдохов - отдых 3 - 5 секунд.

2. УПРАЖНЕНИЕ "ПОГОНЧИКИ"

И.П. - встать прямо, сжать в кулаки кисти рук прижать к поясу. В момент короткого шумного вдоха носом с силой толкайте кулаками к полу, как бы отжимаясь от него. При этом кулаки разжимаются. Плечи в момент вдоха напрягаются к полу, пальцы широко растопыриваются. На выдохе вернуться в И.П. Выдох можно делать через рот. Подряд выполняется 8 вдохов - движений, затем пауза 3 - 5 секунд

3. УПРАЖНЕНИЕ "НАСОС"

Ил. - встать прямо, руки опущены. Слегка наклониться вниз к полу; спина круглая, голова опущена. Сделать короткий вдох в конечной точке поклона ("понюхайте" пол). Слегка приподняться - в этот момент выдох пассивный через нос или рот. Кисти рук в момент поклона не должны

опускаться ниже колен, не напрягаться. Выполняется 8 поклонов - вдохов И отдых 3 - 5 секунд.

4. УПРАЖНЕНИЕ " КОШКА" (приседание с поворотом)

И.П. - встать прямо, руки опущены. Делаем легкие пружинистые, танцевальные приседания, одновременно поворачивая туловище то вправо, то влево. Кисти рук на уровне пояса. При поворотах вправо и влево, одновременно с коротким шумным вдохом, делаем руками легкое "сбрасывающее" движение. Кисти рук далеко от пояса не уводить. Голова поворачивается вместе с туловищем, то вправо, то влево. Колени слегка гнуться и выпрямляются. Спина все время прямая. Повернулись вправо, слегка присели - вдох. Колени выпрямились - выдох пассивно уходит при выпрямлении. Вдох справа, вдох слева. Пауза через 8 вдохов движений.

5. УПРАЖНЕНИЕ "ОБНИМИ ПЛЕЧИ"

(вдох на сжатии грудной клетки)

И.П. - встать прямо, руки согнуты в локтях и подняты на уровне плеч кистями друг к другу. В момент короткого шумного вдоха носом бросаем руки на встречу друг другу, как бы обнимая себя за плечи. Руки двигаются параллельно, а накрест - накрест. В течение всего упражнения положения рук не меняется. Сразу после короткого вдоха руки слегка расходятся в стороны (юни до и.п.). В момент вдоха локти сошлись на уровне груди - образовался как бы треугольник, затем руки расходятся - получился квадрат. В этот момент на выдохе пассивно выходит выдох. Через 8 вдохов - движений пауза -отдых. Упражнение изучается только через 2 -3 недели после освоения комплекса.

6. УПРАЖНЕНИЕ "БОЛЬШОЙ МАЯШИК"

И.П. - встать прямо. Слегка наклонитесь к полу - вдох. И сразу же без остановки слегка откиньтесь назад (чуть прогнувшись в пояснице), обнимая себя за плечи, - то же вдох. Выдох уходит пассивно между двумя вдохами - движениями. Тик - так, вдох с пола, с потолка. Это упражнение напоминает маятник, оно комплексное. Через 8 повторений - отдых.

7. УПРАЖНЕНИЕ "ПОВОРОТЫ ГОЛОВЫ"

И.П. - встать прямо. Поверните голову вправо, сделайте короткий шумный вдох
справа. Затем сразу же поверните голову влево, шумно и коротком
понюхайте воздух слева. Справа - вдох, слева - выдох. Выдох уходит в
промежутке между вдохами, посередине. Шея не напрягается, туловище
неподвижно. Пауза через 8 вдохов - движений.

8. УПРАЖНЕНИЕ "УШКИ"

И.П. - встать прямо. Смотрим прямо перед собой. Слегка наклонить
голову вправо, правое ухо идет к правому плечу - короткий, шумный вдох
насос. Затем слегка наклонить голову влево, левое ухо идет к левому плечу -
вдох. Плечи при этом не дергаются, удерживаются в абсолютно
неподвижном состоянии. Выдох пассивный между вдохами, но голова по
середине не останавливается. Пауза через 8 вдохов - движений.

9. УПРАЖНЕНИЕ " МАЯТНИК ГОЛОВОЙ", ИЛИ " МАЛЫЙ МАЯТНИК"

И.П. - встать прямо, ноги на ширине плеч. Опустить голову вниз, посмотреть
на пол - вдох. Откинуть голову вверх, посмотреть на потолок - вдох. Вдох
снизу - вдох сверху. Выдох пассивный между вдохами. Голову не
останавливать, шею не напрягать. Пауза через 8 вдохов - движений.

10. УПРАЖНЕНИЕ " ШАГИ"

Ил. - встать прямо, руки опущены. Поднимаем вверх до уровня живота
согнутую в колене правую ногу, на левой ноге в этот момент слегка
приседаем - делаем вдох. После этого поднятая вверх поднятая нога
опускается на пол, а левая нога выпрямляется в колене. При этом выдох
пассивный через нос или рот. Тоже с другой ногой. Не маршировать, а слегка
приседать. Руки висят вдоль туловища, спина прямая. Пауза через 8 вдохов -
движений.

Упражнения для коррекции осанки

(на основе китайского искусства движения: цигун, тай - цзи, кун - фу)

Упражнения носят игровой, сюжетный характер, выполняются на высоком эмоциональном уровне, плавно. Одно движение без остановок переходит в другое, помогая сохранить образ. Способствуют исправлению имеющихся нарушений, их коррекции, укреплению мышц спины, плечевого пояса, брюшного пресса.

"КОШКА ПРОСЫПАЕТСЯ"

Это упражнение развивает подвижность и гибкость позвоночника И.п. - встать на четвереньки с опорой на предплечья, расслабить шею. Подняться, выпрямляя руки и поднимая голову. Оторвать руки от пола, руки развести в стороны и вытянуть вперед. Прийти в и.п. на прямых руках. Выгнуть спину, прогнуть. Повторить 3 раза. Теперь попеременно вытягивать назад правую, левую ногу. Повторить 3 раза. Напоследок вытянуть руки вперед, потянуться.

"ТИГР ГОТОВИТСЯ К ПРЫЖКУ"

Это упражнение улучшает осанку и развивать реакцию. И.п. - стоя, стопы вовнутрь, руки опущены вдоль тела. Слегка присесть. Приготовиться к прыжку. Согнуть пальцы рук, быстро поднять руки вверх, выпрямить ноги, постоять в этом положении несколько секунд, затем медленно опустить руки и расслабиться. Повторить (6раз). После поползти на четвереньках.

"ЧЕРЕПАХА ВЫГЛЯДЫВАЕТ ИЗ ПАНЦИРЯ И ПРЯЧЕТСЯ ОБРАТНО"

Это упражнение мобилизует шейные позвонки. Его полезно делать при большой нагрузке в области шеи и плеч, также, если болит голова. И.п.: стойка ноги врозь, руки вдоль туловища. Слегка присесть, расслабить шею, вытянуть ее в плечи, постоять несколько секунд. Покачать головой влево, вправо и медленно вернуться в и.п., вытянуть шею. Повторить 3-4 раза.

«МЕДВЕДЬ ОСМАТРИВАЕТСЯ ВОКРУГ И ЗАЩЕЩАЕТСЯ ТО ВРАГ А»

Это упражнение укрепляет грудной отдел позвоночника, улучшает подвижность плечевых суставов. И.п. - стойка ноги врозь, колени согнуты, поднять руки, согнуть их в локтях, пальцы вверх. Повернуть туловище влево, а правую руку отвести в сторону, легким скользящим движением опустить левую руку вниз. Вернуться в и. п. и проделать тоже в другую сторону, повторить упражнение по 3 раза в каждую сторону.

УПРАЖНЕНИЕ "МАЯТНИК ГОЛОВОЙ", ИЛИ "МАЛЫЙ МАЯТНИК"

И.П. - встать прямо, ноги на ширине плеч. Опустить голову вниз, посмотреть на пол - вдох. Откинуть голову вверх, посмотреть на потолок - вдох. Вдох снизу - вдох сверху. Выдох пассивный между вдохами. Голову не останавливать, шею не напрягать. Пауза через 8 вдохов - движений.

УПРАЖНЕНИЕ" ШАГИ"

И.п. - встать прямо, руки опущены. Поднимаем вверх до уровня живота согнутую в колене правую ногу, на левой ноге в этот момент слегка приседаем - делаем вдох. После этого поднятая вверх поднятая нога опускается на пол, а левая нога выпрямляется в колене. При этом выдох пассивный через нос или рот. Тоже с другой ногой. Не маршировать, а слегка приседать. Руки висят вдоль туловища, спина прямая. Пауза через 8 вдохов - движений.

Упражнения для профилактики и лечения плоскостопия

1. Катать вперед и назад мяч или скакалку - сначала одной ногой, потом другой.

2. Сидя на полу с согнутыми ногами (пятки плотно прижать к полу и не отрываются то него в продолжение всего упражнения), пальцами ноги постараться подтащить под пятку разложенное на полу платочки, на которой лежит какой-нибудь предмет; выполняется поочередно каждой ногой.

3. Сидя на полу с вытянутыми ногами (колени выпрямлены), большим пальцем ноги провести по подъему другой ноги в направлении от большого пальца к колену; сделать 3 - 4" поглаживания" каждой ноги.

4. Сидя на полу с согнутыми коленями, собирать пальцами ног мелкие предметы, разложенные на полу, складывать их в кучки и затем точной также перекладывать из одной кучки в другую, стараясь не уронить; выполнять поочередно каждой ноги.

5. Зажав пальцами ноги карандаш, рисовать на листе бумаги различные фигуры, придерживать лист другой ногой.

6. Сидя на полу с согнутыми коленями (стопы прижаты к полу), подогнуть пальцы ног и одновременно подтянуть пятку вперед к пальцам, затем пальцы снова распрямить и так далее (имитация движений гусеницы); выполнять движения двумя ногами одновременно.

7. Сидя на полу, согнуть ноги в коленях, колени слегка развести, прижать подошвы одну к другой (в форме кораблика); постепенно выпрямлять ноги до тех пор, пока есть возможность держать прижатыми друг к другу и пальцы, и пятки.

8. Сидя на полу с выпрямленными коленями, описывать ступнями круг в двух направлениях - наружу и внутрь.

9. Сидя на полу с согнутыми коленями (расстояние между стоящими на полу стопами около 20 см), "склонить" друг к другу согнутые пальцы ног,

затем развести в стороны, при этом пятки должны оставаться на месте; повторить несколько раз.

10. Сидя на полу с согнутыми коленями, касаясь пола только пальцами ног и не касаясь пятками, двигать ступнями вверх и вниз; в процессе выполнения упражнения колени постепенно выпрямляются.

11. Сидя на стуле (стопы на полу, расстояние между ними около 20 см), сводить и разводить пятки, не отрывая пальцев от пола.

12. Захватить обеими стопами мяч и приподнять его.

13. Ходить на носках, на пятках, на наружных краях стоп; стопы держать параллельно.

14. Перекатываться с пятки на носок и обратно.

15. Ходить по ребристой доске, массажному коврику.

16. Сжимать обеими ступнями резиновый мячик.

Примерный комплекс упражнений при врожденной косолапости

Упражнения направлены на исправление и коррекцию неправильного положения стопы. Способствуют расслаблению и укреплению мышц спины.

1. 1. Ходьба с разведенными носками. Руки работают произвольно, помогая поддерживать равновесия
2. Ходьба на пятках. Руки на поясе.
3. Ходьба с перекатом с пятки на носок. Руки на поясе.
4. И.п. - стойка ноги врозь. Приседания. Носки разведены в стороны, при приседании стараться соединить колени.
5. И.п. - стойка ноги врозь в полу приседе, носки разведены в стороны, руки на поясе. Подскоки вверх из глубокого приседа.
6. То же, что и упражнения 5, только с продвижением вперед ("Лягушата").
7. И.п. - лежа на груди, руки в упоре о пол (упор лежа). Ноги развести, носки в стороны, с удержанием данного положения на 5 счетов.
8. 8. И.п. - упор лежа. Передвижение по полу на руках. Стопы должны быть расслаблены.

УПРАЖНЕНИЕ ДЛЯ КОРЕКЦИИ СТОПЫ

1. Ходьба на носках в среднем темпе в течении 1- 3 минут.
2. Ходьба на наружных краях стоп в среднем темпе в течении 2 минут.
3. Ходьба на носках по наклонной плоскости - повторить 5 раз.
4. Ходьба по палке.
5. Катание мяча поочередно одной и другой ногой - повторить 5 раз.
6. Катание обруча пальцами обеих ног поочередно в течении 3 минут.
7. Приседание на гимнастической палке под поперечным сводом стопы, медленно, с опорой на стул - повторить 4 раза.
8. Сгибание и разгибание стоп, сидя на стуле, в среднем темпе повторить 15 раз

ДЫХАНИЕ ПО МЕТОДУ А.Н. СТРЕЛЬНИКОВОЙ

КОМПЛЕКСЫ УПРАЖНЕНИЯ

РАЗМИНКА

Ил. - стоя, ноги на ширине плеч, туловище прямое, руки полусогнуты в локтях,

пальцы слегка сжаты в кулаки, повернуть друг к другу. При сесть, скрестив руки навстречу друг другу, вдох носом - активный, быстрый, ясно слышимый. Вернуться в ил. Отдохнуть. О выдохе не думать, не контролировать его сознанием. Повторить упражнение подряд 8 раз без пауз. Темп - 1- 2 вдох в секунду, двигаться строго ритмично. Повторить 10 раз.

НАКЛОНЫ

Часть первая. И.п. - стоя, ноги на ширине плеч, туловище прямое, руки опущены. Наклониться вперед, руки произвольно опустить, слегка скрестив, вдох носом - быстрый, ясно слышимый. Вернуться в и.п. не полностью - и снова вдох во время наклона вперед. Повторить 8 раз, наклоняться строго ритмично. Повторить 10р.

Часть вторая. Ил. - стоя, ноги на ширине плеч, туловище прямое, руки на уровне плеч, согнуты в локтях, пальцы сжаты в кулаки, которые повернуты к друг другу. Отклониться назад, руки резко скрестить перед грудью; вдох носом - быстрый, активный (но не шумный). Вернуться в и.п. не полностью - и снова вдох при наклоне вперед. Повторить 8 раз, движения ритмичны. Когда разминка и наклоны методически освоены и стали привычными, через 8 - 10 уроков можно добавить упражнение" маятник".

МАЯТНИК

И.П. - стоя, наклоняясь вперед, руки опущены вниз. Покачиваться вперед -

назад. При наклоне вперед и вдохе руки скрещиваются. Вдох через нос, быстрый, активный, хорошо слышный. Темп - 1-2 вдоха в секунду. Повторить 10 раз.

При выполнении указанных упражнений не надо стараться вдохнуть как можно больше воздуха - наоборот, вдох должен быть по объему меньше, чем возможно. Во время движений следует стараться освободиться от напряжения, установить индивидуальный естественный, но энергичный темп. Не следует уводить руки далеко от тела, помогать выдоху. Надо стараться сделать его незаметным, без шумным.

УПРАЖНЕНИЯ НОСОВОЙ ДЫХАТЕЛЬНОЙ ГИМНАСТИКИ

1. Равномерно, спокойно дышите обеими ноздрями в течение 30 - 60 секунд.

Повторяйте это и после каждого выполненного упражнения.

2. Прижмите правую ноздрю к носовой перегородке и равномерно, спокойно дышите левой половиной носа в течение 30-40 секунд.

3. Прижмите левую ноздрю к носовой перегородке и равномерно, спокойно дышите правой половиной носа в течение 30 секунд

Если поначалу дышать носом трудно, делайте время от времени вдох ртом.

ПРИМЕРНЫЙ КОМПЛЕКС РЕСПИРАТОРНОЙ ГИМНАСТИКИ

1. И.п. - сидя на стуле. Спокойное диафрагмальное дыхание.

1. И.п. - сидя на стуле. Вдох - руки сгибаются в локтевых суставах, кисти - к плечам. Круговые движения в плечевых суставах на удлинённом выдохе. Пауза.

3. И.п. - сидя, руки на поясе. Отвести правую руку в сторону с поворотом туловища - вдох, вернуться в и.п. - выдох. То же в другую сторону.

1. И.п. - то же. Сгибание и разгибание стоп. Дыхание произвольное.

1. И.п. - сидя ноги вместе. развести руки в стороны на уровне плеч - вдох, согнуть правую ногу и потянуть ее обеими руками - выдох. Это же движение левой ногой.

6. И.п. - сидя. Кисти рук охватывают нижнебоковые отделы грудной клетки (пальцы направлены в перед). Нижнее грудное дыхание.

7. И.п. - сидя на стуле, ноги в месте, согнутые в локтях руки держаться за верхнюю часть спинки стула. Выпрями ноги вперед и вверх - вдох, опустить ноги вниз, на пол - выдох. Темп движения медленный.

8. И.п. - сидя, поза боксера. "Бокс", темп быстрый, движения рук резкие, энергичные, дыхание произвольное.

9. И.п. - сидя, откинувшись на спинку стула. Спокойное верхнее грудное дыхание.

10. И.п. - сидя на краю стула, ноги вытянуты, расставлены шире плеч, руки на поясе. Отвести левую руку в сторону и вверх - вдох, наклониться вниз, достать

рукой пол у правого (противоположного) носка - выдох. Вернутся в И.п.

Повторить аналогичное движение другой рукой.

11. И.п. - сидя на стуле, руки на поясе. Отвести левую руку в сторону - вдох.

Поднять правую выпрямленную в колене ногу вверх, наклонив вперед туловище, достать левой рукой ступню правой ноги - выдох. Вернуться в и.п.

Повторить то же с другой рукой и ногой.

12. И.п. - сидя на стуле или стоя. Спокойное нижнее грудное дыхание.

13. И.п. - стоя, ноги вместе, опущенными руками держать перед собой гимнастическую палку. Поднять палку вверх, отставить правую ногу назад, на носок –вдох, вернуться в и.п. – выдох. Повторить аналогичное движение другой ногой.

14. И.П. - стоя, ноги на ширине плеч, руки, согнуты в локтевых суставах, держать палку за головой. Поворот туловища влево, поднять палку вверх - выдох, вернуться в и.П. - вдох. Повторить аналогичное движение с поворотом туловища вправо.

15. И.П.: - стоя, ноги вместе, опущенными руками держать перед собой гимнастическую палку. Поднять палку вверх, прогнуться - вдох, наклон вперед (ноги не сгибать), положить палку на пол - выдох. Вернуться в и.п.

16. Ходьба на месте. Дыхание на счет: 2 шага - вдох, 3 шага - выдох.

17. И.п.: - стоя, ноги вместе, опущенными руками держать перед собой гимнастическую палку. Отвести палку в сторону - вдох, вернуться в и.п. - выдох. Повторить аналогичное движение в другую сторону.

18. И.П.: - стоя, ноги вместе, палка в опущенных руках за спиной.
Наклон
туловища вперед, руки с палкой поднимаются вверх - выдох. Вернуться в И.п.
-
вдох.

19. И.п. - стоя, ноги вместе, руки держат палку сзади на плечах.

Повороты

туловища вокруг вертикальной оси вправо и влево. Дыхание произвольное.

20. И.П.: - стоя ноги вместе. Подняться на носки, руки вверх - вдох;
полное

приседание, руки отвести назад - глубокий выдох.

21. Ходьба на месте с постепенным замедлением темпа и остановкой.

22. И.п. - сидя на стуле. Спокойное дифрагментальное дыхание.

21. И.п. - сидя, откинувшись на спинку стула, руки свободно
опущены. Поднять

руки в стороны - вдох, расслабленно опустить -выдох.

21. И.П. - сидя. Ходьба сидя. Дыхание на счет 1,2 - вдох, 3,4 - выдох.

22. И.П. - сидя, руки на поясе. Сгибание и разгибание стоп.

21. И.П. - сидя, руки лежат на коленях. Поднять руки вверх,
выпрямит - вдох;
последовательно расслабленно сгибая их в лучезапястных, локтевых,
плечевых
суставах; возвратиться в и.п. - выдох.

27. И.п. - сидя, руки лежат на коленях. Поднять плечи - вдох,
расслабленно
опустить - выдох.

28. И.п. - стоя. Полное дыхание.

Литература

1. Вареник Е.Н. Физкультурно-оздоровительные занятия с детьми 5-7 лет. М., ТЦ Сфера», 2006.
2. Усаков В.И. «Сохранение и развитие здоровья детей дошкольного возраста в альтернативных дошкольных учреждениях (вариативная часть основной образовательной программы)». – Красноярск, РИО ГОУ КГПУ им. В.П.Астафьева, 2012.
3. Гаврючина Л.В. Здоровьесберегающие технологии в ДОУ. Методическое пособие, М., «ТЦ Сфера», 2007.
4. Голицына Н.С. Нетрадиционные занятия физкультурой в дошкольном образовательном учреждении. М., «Издательство Скрипторий 2003», 2006.
5. Орел В.И., Агаджанова С.Н. Оздоровительная работа в дошкольных образовательных учреждениях. Учебное пособие, СПб, «Детство-пресс», 2006.
6. Сайкина Е.Г., Фирилева Ж.Е. Физкульт – привет минуткам и паузам! Методическое пособие, СПб, «Детство-пресс», 2006.
7. Степаненкова Э. Методика физического воспитания. М., Издательский дом «Воспитание дошкольника», 2005.
8. Утробина К.К. Занимательная физкультура в детском саду для детей 5-7 лет. Учебное пособие, М., «Гном и Д.», 2008