

Принято решением
педагогического совета
МБДОУ д/с №32
Протокол №4 от 24.04.2026г.



УТВЕРЖДЕНА
Заведующей МБДОУ д/с №32
Ж.Ж. Лимарченко
Приказ № 42 от 24.04.2026г

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
(ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ) ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
«Крепыши»**

Муниципального бюджетного дошкольного образовательного
учреждения детского сада №32

Возраст
обучающихся: 4-7 лет
Продолжительность
обучения – 1 год

Составитель программы:
Черных И.Н.
инструктор по физической культуре

СОДЕРЖАНИЕ

1. Целевой раздел.....	3
1.1. Пояснительная записка.....	3
1.2. Цель программы.....	3
1.3. Задачи программы.....	3
4. Принципы и подходы.....	4
5. Планируемые результаты освоения Программы.....	4
6. Итоги освоения Программы.....	5
2. Содержательный раздел.....	5
2.1. Особенности осуществления образовательной Программы.....	5
2.2 Особенности освоения образовательной программы.....	6
3. Организационный раздел.....	12
3.1. Программно-методическое обеспечение Программы.....	12
3.2. Материально-техническое обеспечение программы.....	13
3.3. Организация предметно-развивающей среды.....	13
Приложение 1.....	14
Приложение 2.....	21

1.Целевой раздел

1.1 Пояснительная записка

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

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

В связи с этим становится актуальной проблема поиска эффективных путей укрепления здоровья ребенка, профилактики заболеваний и увеличения двигательной активности, дающие стойкий результат и не имеющие негативных побочных эффектов. Программа составлена в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования, отличительной чертой которой является— планирование занятий в сюжетно-игровой форме, в основе которой лежит партнерская позиция взрослого и непринужденная форма организации. Игровые приемы обеспечивают динамичность процесса обучения, максимально удовлетворяют потребности ребенка, что способствует формированию интереса к занятиям и наилучшему усвоению материала, следовательно, оптимальному воздействию упражнений на организм.

1.2. Цель программы

Развитие различных функций и систем организма ребенка дошкольного возраста, профилактику нарушений осанки и плоскостопия, а так же формированию потребности в систематических занятиях физической культурой оздоровительной направленности.

Направленность программы: физкультурно-спортивная.

Срок реализации: 3 года.

1.3. Задачи программы:

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

упражнения для укрепления своих органов и систем.

8. Повышение эмоционального тонуса.

4. Принципы и подходы

Занятия строятся на следующих дидактических принципах:

1. Принцип сознательности и активности.

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

2. Принцип наглядности.

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

3. Принцип систематичности.

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

4. Принцип индивидуального подхода и доступности.

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

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

5. Планируемые результаты освоения Программы

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

Второй год (старшая группа): к освоенной технике выполнения физических упражнений добавляется соблюдение правильного дыхания.

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

6.Итоги освоения Программы

Первый год. Дети знают, что опорно-двигательный аппарат служит опорой и защитой тела; названия и расположение основных частей скелета; правила по сохранению здоровья. Стараются правильно выполнить упражнения для формирования правильной осанки и укрепления свода стопы. Снижается уровень заболеваемости.

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

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

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

2.Содержательный радел

2.1. Особенности осуществления образовательной Программы

Данная программа рассчитана на 72 занятия в год: 2 занятия в неделю продолжительностью 20 минут — средняя группа, 25 минут — старшая группа, 30 минут — подготовительная к школе группа. С целью эффективного воздействия упражнений на организм один комплекс упражнений (одна тема) применяется в течение 2 недель с небольшими усложнениями. Смена комплексов происходит не сразу, а постепенно: путем замены одного упражнения другим.

Программа предусматривает проведение мониторинга физического развития детей 2 раза в год (в сентябре и мае), в котором отмечаются достижения детей в освоении программы. Кроме того, родители и воспитатели ДООУ знакомятся работой педагога и детей дополнительного образования «Крепыши» на коллективных просмотрах и в открытые дни в начале, в середине и в конце учебного года, где имеют возможность оценить достижения своих детей.

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

Общеразвивающие упражнения позволяют подготовить организм к предстоящей деятельности.

Упражнения в расслаблении служат основой закаливания и оздоровления детского организма, способствуют снятию напряжения и закрепощенности различных мышечных групп.

Подвижные игры предусматривают закрепление пройденного материала в игровой форме, повышают интерес к занятиям.

2.2. Особенности освоения образовательной Программы

Занятия проводятся группами по 10-15 человек и строятся по следующей схеме:

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

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

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

Упражнения общей направленности.

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

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

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

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

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

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

Упражнения специальной направленности.

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

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

Подвижные игры и элементы спортивных игр.

(Описание игр в приложении №1)

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

Подвижные игры и игровые упражнения для профилактики нарушений осанки: *Тише едешь – дальше будешь*»

«Подражание»

«Китайские пятнашки»

«Пятнашки елочкой»

«Держи плечи прямо».

«Не урони мешочек»

«Весёлая ходьба»

Ходим в «шляпах»

«Восточный официант»

«Попади в ворота мячом»

«Перешагни через верёвочку»

«Регулировщик»

«Разбей цепь»

«Гимнастика для ёжика»
 «Кто донесёт мяч»
 «Спрячься у стены»
 «Переправа с грузом на голове»
 «Послушный мяч»

Подвижные игры и игровые упражнения для профилактики плоскостопия: «Не намочи ног»

«Найди правильный след»
 «Гибкий носок»
 «Страус»
 «Пожарные на ученье»
 "Стирка"
 "Найди клад"
 "Поймай рыбку" ("Достань жемчужину")
 "Рисуем кистью"
 "Нарисуй картину"
 Игра-имитация "Перейди вброд"
 Эстафета с машиной
 Эстафета "Построим лесенку"
 Эстафета с палочкой
 Эстафета "Загрузи машину"

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН
 занятий «Крепыши» с детьми средней группы**

Месяц	Неделя	Тема занятия	Игра	Материал
Сентябрь	1-2 недели	Прогулка в лес	1.«По ровненькой дорожке» 2. «Солнышко и дождик» 3. «Найди свой домик»	Зонт, кегли разных цветов, гимнастическая скамейка
	3-4 недели	Птички на поляне	«Воробушки и кот»	Гимнастические палки, канат
Октябрь	1-2 недели	Медвежата на прогулке	«Медвежата и пчела»	Туннель, массажные мячи
	3-4 недели	В гостях у солнышко	1. «Солнечный зайчик» 2. «Солнышко и дождик»	Цветные кегли, цветные ленточки
Ноябрь	1-2 недели	В деревню к бабушке	«Наседка и цыплята»	Маленькие обручи, кирпичики
	3-4 недели	Веселая физкультура	«Машины»	Обручи, большие мячи
Декабрь	1-2 недели	Мы едем, едем, едем	1. «Машины» 2. «Поезд»	Обручи, красный флажок
	3-4 недели	Котя-коток	1. «Найди свой дом» 2. «Котята и щенята»	Канат, цветные палочки

Январь	1-2 недели	Мой веселый звонкий мяч	1. «Мой веселый звонкий мяч» 2. «Пройди тихо»	Большие мячи, гимнастическая лесенка
	3-4 недели	Вот зима, кругом бело	1. «Снеговички» 2. «Мастера»	Маленькие кубики
Февраль	1-2 недели	По ровненькой дорожке	1. «По ровненькой дорожке» 2. «Гуси-гуси»	Канат, цветные палочки
	3-4 недели	Теремок	«У медведя во бору»	Массажные мячи гимнастическая скамейка
Март	1-2 недели	Игрушки	«Заводные игрушки»	Маленькие кубики, пластмассовые крышки
	3-4 недели	Солнышко	«Солнышко и дождик»	Массажные мячи, дорожки-следочки, камушки
Апрель	1-2 недели	Утро на бабушкином дворе	«Лягушки и аист»	Туннель, средние кубики, массажные мячи
	3-4 недели	По малину в лес пойдем	«У медведя во бору»	Мат, маленькие кубики, гимнастическая палка, туннель
Май	1-2 недели	Волшебный цветок	«Лягушки и аист»	Цветные обручи, массажер для ног
	3-4 недели	Любим бегать и играть	1. «Кот и мыши» 2. «Машины» 3. «Мой веселый звонкий мяч» 4. «Поезд»	Обручи, красный флажок, большой мяч

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН занятий «Крепыши» с детьми старшей группы

Месяц	Неделя	Тема занятия	Игра	Материал
Сентябрь	1-2 недели	Советы доброго Волшебника	1 «Сделай фигуру» 2. «Держи плечи прямо»	Дорожка с отпечатками стоп, мешочки, крышки от фломастеров
	3-4 недели	Веселая семейка	«Котята и щенята»	Канат, массажные мячи
Октябрь	1-2 недели	В магазин игрушек	«Машины»	Массажные мячи, обручи
	3-4 недели	Вот поезд наш едет	1. «Грузовой поезд» (по типу игры «Поспеш»,	Мячи среднего размера, обручи

			но не урони») 2. «1,2—не зевай, в поезде место занимай»	
Ноябрь	1-2 недели	Цирк	«Сделай фигуру»	Канат, маты, обручи малые, цветные палочки
	3-4 недели	Прогулка на речку	1. «Спрыгни в воду» 2. «Большие и маленькие волны»	Канат, камушки
Декабрь	1-2 недели	Путешествие белой вороны	1. «Цветные автомобили»	Обручи , цветные флажки
	3-4 недели	Здравствуй, Зимушка-зима	1. «Сугробы» 2. «Льдинки, ветер и мороз»	Большие резиновые мячи, обручи малые
Январь	1-2 недели	Праздник мяча	1. «Охотник и зайцы» 2. «Колобок»)	Большие резиновые мячи
	3-4 недели	Обезьянки	«Обезьяны и охотник»	Гимнастические палки
Февраль	1-2 недели	Поход в кукольный театр	«Танец маленьких волшебников» (с цв. ленточками)	Цветные ленточки
	3-4 недели	Военный парад	1. «Разведчики и пограничники» 2. «Часовой»	Канат, большой мяч, мешочки
Март	1-2 недели	На лесной полянке	1. «Совушка» 2. «Поспеши, но не урони»	Мешочки, туннель, цветные палочки
	3-4 недели	Мишка- топтыжка	1. «Перетягивание» 2. «Не оставайся на земле»	Массажные мячи, гимнастические палки
Апрель	1-2 недели	В поле мы пойдем, зернышек себе найдем	«Кот и мыши»	Веревки, камушки
	3-4 недели	Путешествие на кораблях	1. «Спрыгни в воду» 2. «Голодная акула»	Туннель, мешочки, кубики
Май	1-2 недели	Веселая физкультура	«Цветные автомобили»	Массажные мячи, обручи, цветные флажки
	3-4 недели	Мячики-ежики	1. «Самолеты» 2. «Не оставайся на полу»	Массажные мячи

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН занятий «Крепыши» с детьми подготовительной группы

Месяц	Неделя	Тема занятия	Игра	Материал
Сентябрь	1-2 недели	Держи осанку	1. Китайские пятнашки» 2. «Ель, елка, елочка»	Мешочки (400гр.), обруч большой
	3-4 недели	На огород	1. «Огуречик» 2. «Овощи-фрукты»	Мешочки, обручи малые, крышки от фломастеров
Октябрь	1-2 недели	Волшебное колечко	1. Эстафета «Гордая цапля» 2. «Паук и мухи»	Обручи , большие мячи
	3-4 недели	Гимнасты	1. «Черепаша» 2. «Стоп»	Ортопедические мячи, обруч, палочки цветные
Ноябрь	1-2 недели	Мячики-ежики	1. «Забрось мяч в лунку» 2. «Не оставайся на полу»	Массажные мячи, малые обручи
	3-4 недели	Приключения кота Леопольда	1. «Акула» (чув. нар. игра)2. «Солнечный зайчик»	Гимнастические палки
Декабрь	1-2 недели	Космическое путешествие	1. «Китайские пятнашки» 2. «Тише едешь, дальше будешь»	Обручи, канат, туннель
	3-4 недели	Школа мяча	1. «Сидячий футбол» 2. «Шмель»	Большие мячи, цветные палочки, мячи-«ёжики»
Январь	1-2 недели	На прогулку в детский парк	1. «Перетягивание» 2. «Хитрая лиса»	Канат , гимнастическая лесенка
	3-4 недели	Путешествие сороконожки	1. «Паук и мухи» 2. «Солнечная ванна для сороконожки»	Обручи, камушки, массажеры для ног, скамейка, дуги, кубы
Февраль	1-2 недели	Летчики	1.Игры-соревнования: «Поменяй шасси», «Заправь самолет» 2.«Не оставайся на полу»	Гимнастические палки, мешочки, цилиндры
	3-4 недели	Морское царство	1. «Поднять паруса» 2. «Море, берег, парус»	Камушки, цилиндры, гимнастические скамейки
Март	1-2 недели	Весна в лесу	1.«Пятнашки елочкой» 2. «Ель, ёлка, ёлочка»	Палки среднего размера, большие мячи

	3-4 недели	Путешествие на сказочную планету	1. «Ловушки с ленточками» 2. «Страус»	Цветные ленточки, кубики, кегли
Апрель	1-2 недели	Заботимся о своей осанке	1. «Поспеш, но не урони» 2. «Пятнашки ёлочкой»	Цветные ленточки, массажные мячи-ёжики
	3-4 недели	Кругосветное путешествие	1. «Сидячий футбол» 2. «Охотник и обезьяны»	Маты, кубы, гимнастические палки, большой мяч
Май	1-2 недели	Тише едешь, дальше будешь	1. «Тише едешь, дальше будешь» 2. «Караси и щука»	Обручи, массажные мячи, мешочки.
	3-4 недели	Встань прямо	1. «Встань прямо» 2. «Охотник и обезьяны»	Камушки, массажер для ног

МОНИТОРИНГ ДОСТИЖЕНИЯ ДЕТЬМИ РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ (описание тестов приложение №2)

Название теста	Описание теста	4-5 лет	5-6 лет	6-7 лет
Силовая выносливость мышц брюшного пресса	И.П. лежа на спине, руки на поясе. Прямые ноги под углом 45° к полу удерживаются на весу.	30 сек.	40-45 сек.	50-60 сек.
Силовая выносливость мышц спины	И.П. лежа на животе. Туловище поднимается на 30° и удерживается в таком положении.	20-30сек.	45-50 сек.	50-60 сек.
Гибкость	И.П. стоя на скамейке или кубе, ноги рядом, руки вдоль туловища. Наклониться вниз, не сгибая колени.	мал: 3-бдев: 6-9	4-77-10	5-88-12
Статическое равновесие	И.П. пятка правой (левой) ноги примыкает к носку левой (правой) ноги, стопы расположены по прямой линии, руки — вдоль туловища. Удержать равновесие как можно дольше.	мал: 12-20 дев: 15-28	25-3530-40	35-4245-60

3.Организационный раздел.

3.1 Программно-методическое обеспечение Программы

1. Федеральный государственный образовательный стандарт.
2. Бабенкова Е.А. Как сделать осанку красивой, а походку легкой. М., ТЦ Сфера, 2008

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

3.2 Материально- техническое обеспечение Программы

1. Магнитофон, музыкальная колонка
2. UAB-накопитель, CD-диски.

3.3. Организация предметно-развивающей среды

1. Шведская стенка
2. Зеркальная стена
3. Ковер или индивидуальные коврики
4. Массажные дорожки
5. Гимнастические скамейки
6. Мячи резиновые разных размеров
7. Мячи массажные (мячи-«ёжики»)
8. Дорожки со следочками ног и рук
9. Резиновые кольца для кистей рук
10. Гимнастические палки
11. Обручи
12. Мешочки с песком
14. Мелкие предметы для захвата пальцами ног: камушки, платочки, пуговицы, цветные палочки (диаметр 1см)
15. Веревки
16. Канат

Подвижные игры и игровые упражнения для профилактики нарушений осанки:

«Послушный мяч»

Дети лежат, вытянувшись на спине, зажав мяч между стопами. Поворачиваются на живот, стараясь не выронить мяч.

Вот какой послушный мяч!

Между стоп его запрячь.

Повернись и оглянись.

Мячик, на пол не катись!

«Переправа с грузом на голове»

Взрослый рассказывает: «Мы идём в поход. В лесу встретится ручей, его надо перейти по мостику или по камушкам, затем придётся пробраться под низкими колючими кустиками. Главное – не уронить груз».

Мостик – перевёрнутая гимнастическая скамейка; камушки – кубики на расстоянии 20 – 30 см друг от друга, кустики – обручи.

Дети выполняют задания с мешочком на голове.

«Спрячься у стены»

Дети бегают по залу. Водящий стремится их поймать. Спастись от него можно у стены, плотно прижавшись к ней пятками, ягодицами, лопатками и затылком.

Тот, кто принял не правильную позу или не добежал до стены, может быть пойман. Пойманный становится водящим.

«Кто донесёт мяч»

Дети стоят парами. Между ними на уровне ушей – надувной мяч, который они поддерживают головами. Каждая пара старается дойти до финиша, не уронив мяч.

Дети идут колонной друг за другом, на голове – мешочки.

Водящий меняет положение рук, например, кладёт их на пояс, на затылок или выполняет какое-нибудь упражнение в ходьбе, например, идёт приставным шагом.

Остальные дети должны точно повторять его движения. По сигналу взрослого водящий делает шаг в сторону, дожидается последнего и идёт вслед за ним.

Новый водящий должен показывать уже другие упражнения.

Выигрывает тот, кто не ошибается, а из водящих – тот, кто не повторит старого упражнения, выдумает наиболее красивое, интересное, забавное.

«Гимнастика для ёжика»

Цель игры: укрепление мышечного «корсета» позвоночника.

Ход игры. Ведущий показывает детям, как ёжик делает гимнастику. В положении лёжа на спине ведущий поднимает руки за голову и максимально вытягивается. Затем, поднимая верхнюю половину туловища к коленям, наклоняется вперёд, т. е. группируется, обхватывая ноги под коленями (ёж свернулся). Дети показывают, как ёжик делает гимнастику, ведущий

поправляет детей. Затем по команде ведущего дети выполняют упражнение 5 – 6 раз. Перед каждым повторением надо полежать и отдохнуть, расслабившись, как тряпичная кукла.

«Разбей цепь»

Цель игры: общеукрепляющее воздействие на весь организм; формирование правильной осанки; воспитание творческого решения задачи, развитие инициативы, быстроты реакции.

Ход игры. Играющие, взявшись за руки, образуют цепь. Первый (водящий) в цепи тянет за собой цепь, меняя направление в ходьбе, заплетает различные фигуры, обвивая всю цепь вокруг себя, снова расплетает её, останавливается, бежит и потом старается быстрым поворотом разорвать цепь. Кто не смог удержать цепь, выходит из игры, а цепь снова замыкается. Играют до тех пор, пока остаётся 2 – 3 человека в цепи, потом игру повторяют.

«Регулировщик»

Необходимый материал: небольшие кольца, тарелочки, палочка – жезл.

Ход игры. Дети подразделяются на 2 команды: «машины» и «пешеходы». «Машины» идут по параллельным «улицам». У детей, изображающих машины, в руках тарелки в качестве «руля», и двигаются они на полусогнутых ногах. «Пешеходы» ждут на перекрёстке. Регулировщик – «водящий» поднимает палочку – «машины» движутся, опускает – «пешеходы» идут по своим «поперечным улицам».

Игра повторяется 2 – 3 раза. Если «машины» или «пешеходы» вовремя не останавливаются, то «милиционер» берёт с них штраф («фант») или на время сажает на скамейку в зале. После игры оштрафованные должны что-нибудь исполнить.

«Перешагни через верёвочку»

Материалы: верёвочка, стулья.

Ход игры. Протягивается и закрепляется верёвочка на расстоянии 10 – 15 см от пола. Ребёнок сидит на стуле в 3 – 5 м от верёвочки. По команде ведущего ребёнок ищет и перешагивает через верёвочку, затем поворачивается и снова перешагивает через верёвочку, пока не перешагнёт по всей длине. Если ребёнку трудно, то можно сделать 3 – 4 перешагивания. Игру лучше выполнять под ритмичную музыку или хлопки ведущего при каждом перешагивании через верёвочку. Ведущему нужно контролировать правильность осанки и смыкания губ (рот должен быть закрыт). Начинать можно с одной стороны верёвочки, а на другой стороне на стуле, к которому прикреплена верёвочка, можно положить приз.

«Попади в ворота мячом»

Материалы: 2 стула или табуретки, рейка (1,5 – 2 м), мячик.

Ход игры. Ведущий строит ворота (на спинке стульев или сиденья табуреток кладёт рейку). Перед воротами на расстоянии 1,5 – 2 м кладёт мяч. Ребёнок должен взять мяч, катить его в ворота и бежать за ним. Пройдя на четвереньках, ребёнок выпрямляется, догоняет мяч и, положив его на прежнее место, садится отдыхать. Более сложный вариант можно проводить на время. Необходимо, чтобы ребёнок бежал за мячом прямо, не горбясь.

«Восточный официант»

Материалы: поднос или книга, кубик.

Ход игры. Ведущий предлагает поиграть в «восточного официанта» и показывает, как на Востоке переносят узлы на голове. Ребёнок должен выпрямиться, принять правильную осанку. Теперь нужно положить книгу или поднос с кубиком на голову и пройти вперёд. Выигрывает тот, кто дальше пройдёт. Ведущий должен следить, чтобы мышцы не были слишком напряжены. После игры следует провести расслабляющие движения: руки вверх (на цыпочках) и вниз, согнуться в поясе, расслабиться – и так несколько раз. Руки должны быть полностью расслабленными.

Ходим в «шляпах»

Детям кладут на голову «шляпу» - мешочек (весом 200г) или дощечку, колесо от пирамиды. Проверив правильность осанки, взрослый даёт сигнал к ходьбе. Дети ходят обычным шагом, сохраняя хорошую осанку и удерживая «шляпу». Усложнить игру можно тем, что детям предлагают пройти по линии, наметенной по полу мелом, по гимнастической скамейке или переступать через различные предметы.

Выигрывает тот, у кого «шляпа» ни разу не упала.

«Весёлая ходьба»

Дети проверяют осанку у зеркала или у стены. Затем идут друг за другом, сохраняя правильную осанку: обычным шагом, на носках, на пятках, на наружных сводах стоп.

Мы проверили осанку

И свели лопатки

Мы походим на носках,

Мы идём на пятках.

Мы идём, как все ребята

И как мишка косолапый.

«Черепахи»

Дети ползают на животе, передвигая одновременно правую руку и левую ногу, затем левую руку и правую ногу. «Черепахи» ползают под натянутыми верёвками, стараясь не задеть их. Задевший верёвку считается пойманным в «капкан» и выходит из игры.

«Не урони мешочек»

Дети построены в колонну по два, на голове каждого – мешочек весом 500 г. Задача состоит в том, чтобы пройти по коридору шириной 25 см, сохранив правильную осанку и не потеряв мешочек. Выигрывает та колонна, которая быстрее и правильнее выполнит задачу.

Помимо игр целенаправленного характера (сохранение осанки, укрепление мышц спины), следует использовать подвижные игры тренирующего характера для улучшения физического состояния. В специальной педагогической литературе можно найти большое количество подобных игр, поэтому мы ограничимся описанием лишь нескольких.

«Держи плечи прямо».

Дети перед зеркалом сохраняют правильную осанку и идут обычным шагом, меняя темп (медленно, быстро), затем переходят на бег; по сигналу учителя занимают свои места у зеркала. Один из них проверяет у других осанку и делает замечания.

«Пятнашки елочкой»

Дети встают в свой дом у гимнастической стенки или у стены без плинтуса, соблюдая правильную осанку (касаясь стены затылком, спиной, плечами, ягодичными, икроножными мышцами), руки немного отведены в сторону («елка с опущенными ветками»). Из детей выбирается водящий – пятнашка.

По команде учителя дети начинают игру, бегая во всех направлениях, а водящий старается их запятнать. Играющие спасаются в своих домах, т.е. стараются встать у стены, соблюдая правильную осанку, – там их запятнать нельзя. Продолжительность игры – 5–8 мин. Если водящий не может никого запятнать в течение 2–3 мин., его следует заменить.

«Китайские пятнашки»

Правила – те же, что и в предыдущей игре, но чтобы спастись от пятнашки, игроку нужно сделать присед с прямой спиной, руки крылышками (к плечам, лопатки вместе).

«Подражание»

Дети свободно располагаются на площадке. По команде воспитателя дети бегают, танцуют, прыгают или ходят с различным положением стоп или на четвереньках и др., обязательно под музыкальное сопровождение. Выключается музыка и воспитатель называет детям положение, которое они должны принять. Воспитатель отмечает детей, которые допустили ошибки, и поправляет их.

Название положений, которые дети принимают по команде воспитателя: "Оловянный солдатик" (основная стойка); "Осанка" (правильная осанка); "Фигуристка" (стоя на правой ноге, левую отвести назад, согнуть в колене, удерживая руками стопу, локти выпрямить, прогнуться); "Лечь" (лежа на спине, руки за головой, туловище должно лежать ровно); "Чипполино" (присед, спина прямая, руки вверх); "Носочки" (стойка на носочках, руки на поясе, локти отвести назад); "Загораем" (лежа на животе, руки под подбородком, ноги сгибаем и разгибаем в коленях).

Положения эти используются по мере запоминания. Все указанные положения необходимо удерживать 3–6 сек., хорошо напрягая мышцы.

«Тише едешь – дальше будешь»

Во время игры учитель постоянно следит за правильностью осанки детей. Все участники располагаются в одной шеренге. Учитель дает различные команды, например: «Шаг вперед, налево, два шага вперед, присед, руки вперед, направо, два шага вперед».

Задача играющих при выполнении команд – сохранять правильную осанку и прийти к финишу первыми. Но как только учитель заметит ошибку (опущена голова, наклонены вперед плечи, выпячивается живот и т.д.), он тотчас же дает команду играющему, допустившему ошибку, сделать шаг назад. Таким

образом, на финише первым будет тот, кто умеет сохранять правильную осанку.

Подвижные игры и упражнения для профилактики плоскостопия.

«Пожарные на ученье»

Задачи: учить детей лазить по гимнастической стенке удобным способом, не пропуская реек и не спрыгивая. Развивать согласованную работу рук и ног, быстроту, ловкость.

Описание игры: дети строятся в 3-4 колонны лицом к гимнастической стенке – это пожарные. На каждом пролёте на одинаковой высоте подвешиваются колокольчики. По сигналу воспитателя – удар в бубен или слова «Марш!» дети, стоящие в колонне первыми, бегут к стенке взбираются по ней, звонят в колокольчик, спускаются вниз, затем возвращаются к своей колонне и встают в её конец. Воспитатель отмечает тех, кто быстрее всех выполнит задание. Затем по сигналу бегут вторые, стоящие в колонне. Следить за тем чтобы дети не пропускали реек, не спрыгивали.

«Страус»

На полу разложены камушки. «Мама страусиха» ведет своих птенцов страусят собирать камушки (ногами).

«Гибкий носок»

Цель игры: развитие координации движений, чувства равновесия; укрепление мышц туловища, связочно-мышечного аппарата стоп.

Необходимый материал: ковер, палки и платки по числу игроков.

Ход игры: Дети сидят на полу, на ковре, руки за туловищем, кистями опираются о ковер. Между широко расставленными ногами палка. У ее конца справа носовой платок. Нужно взять его пальцами правой ноги и перенести к левой ноге, не задев палки. Правую ногу перенести в исходное положение. Потом взять платок пальцами левой ноги и перенести его вправо от палки. Повторять 2-4 раза, последние 2 раза перенести обе ноги с платком вправо и влево. Выигрывает тот, кто сделал упражнение, не задев платком палки.

Выполняя упражнение, можно приговаривать:

Я платок возьму ногой,

Поднесу его к другой,

И несую, несую, не сплую

Палку я не зацеплю.

«Найди правильный след»

По залу хаотично раскладываются ортопедические стельки. По сигналу воспитателя дети должны выбрать правильно стельки для правой и левой ноги и встать на них: пятки вместе носки врозь, с правильной осанкой. Выигрывает тот, кто быстро и правильно выполнит задание.

«Не намочи ног»

Цель: продолжать развивать координацию движений; укреплять мышцы стопы, прививать интерес к подвижным играм

Оборудование: кружки со следами, две верёвки

Ход: На площадке выкладывается две верёвки на расстоянии 2м одна от другой – это ручеёк. Играющие стоят у верёвки – на берегу ручейка, они должны перейти его по кружкам со следами, не намочив ног, те, кто оступились намочили ноги, идут сушить их – садятся на скамейку.

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"

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.

Тест для определения силовой выносливости мышц брюшного пресса (автор Н. А. Гукасова).

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

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

Тест для определения силовой выносливости мышц спины (автор Н. А. Гукасова).

Ребёнок ложится на живот на пол, ноги фиксирует взрослый. Ребёнок ставит руки на пояс, прогибается (включается секундомер). Время останавливается, когда туловище касается условной горизонтальной линии.

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

Тест для определения гибкости позвоночника (автор М.А. Рунова).

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

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

Тест для определения статического равновесия (автор М.А. Рунова).

Ребенок встает в стойку: пятка правой (левой) ноги примыкает к носку левой (правой) ноги, стопы расположены по прямой линии, руки — вдоль туловища. Время удержания равновесия фиксируется секундомером. Смещение ног с первоначальной позиции, сходжение с места, балансирование расцениваются как минус.

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

Оценка освоения результатов программы: низкий, средний, высокий