**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ «ДЕТСКИЙ САД №23 ст. АРХОНСКАЯ»
 МО – ПРИГОРОДНЫЙ РАЙОН РСО – АЛАНИЯ**

 363120, ст. Архонская, ул. Ворошилова, 448 (867 39) 3 12 79e-mail:tchernitzkaja.ds23@yandex.ru

|  |  |
| --- | --- |
| Программа принятана педагогическом совете ***Протокол №1 от «30» 09. 2017 г.*** | **УТВЕРЖДАЮ** Заведующий МБДОУ «Детский сад №23 ст. Архонская» **\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Л.В. Черницкая** |

**СОДЕРЖАНИЕ:**

1. Пояснительная записка
2. Основные принципы программы
3. Цель и задачи программы
4. Основные направления программы
5. Законодательно-нормативное обеспечение программы
6. Укрепление материально-технической базы
7. Работа с детьми
8. Работа с педагогами
9. Работа с родителями
10. Ожидаемые результаты реализации программы
11. Кадровое обеспечение программы
12. Особенности организации физкультурно – оздоровительной работы в детском саду.
13. Требования к организации образовательного процесса и режима дня.
14. Организация прогулок.
15. Создание условий для эффективного проведения прогулки.
16. Структурные компоненты прогулки.
17. Организация прогулки в летний период времени.
18. Методика физкультурно – оздоровительной работы.
19. Беговые тренировки.
20. Оздоровительные игры.
21. Массаж ног.
22. Методика проведения точечного массажа.
23. Комплекс дыхательных упражнений.
24. Приложение 1.
* Структура и планирование занятий
* План
* Первый год обучения. Младшая группа (3-4 года)
* Второй год обучения. Средняя группа (4-5 лет)
* Третий год обучения. Старшая группа (5-6 лет)
* Четвёртый год обучения. Подготовительная группа (6-7 лет)
1. Приложение 2.
2. Тематические комплексы образно-имитационных движений. Начальный этап обучения
3. Тематические комплексы образно-имитационных упражнений. Первый этап усложнения
4. Тематические комплексы образно-имитационных движений. Второй этап усложнения
5. Тематические комплексы образно-имитационных движений. Третий этап усложнения
6. Упражнения игрового стретчинга для дошкольников на основе поз (асан) хатха-йоги
7. Упражнения для дошкольников на расслабление всего организма
* Литература.
1. Приложение 3.
* Описание игр используемых на занятиях для профилактики плоскостопия и нарушений осанки.
* Упражнения для профилактики плоскостопия и укрепления мышечно-связочного аппарата стопы.
* Упражнения для профилактики нарушений осанки и укрепление мышц торса.

**“Я не боюсь еще и еще раз повторить: забота
о здоровье – это важнейший труд воспитателя. От жизнерадостности, бодрости детей зависит их духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы”.**

**В.А.Сухомлинский**

Проблема сохранения и укрепления здоровья воспитанников дошкольного учреждения должна рассматриваться как комплексная и основная
 в системе обучения и воспитания.

Потребность и необходимость построения такой системной, комплексной медико – психолого - педагогической деятельности обусловлена наличием у воспитанников имеющихся медицинских, психологических
и педагогических проблем.

В связи с этим, одной из самых важных задач воспитательно-образовательного процесса в детском саду является создание эффективной системы здоровьесбережения, в которой каждый участник получит комплексную и профессиональную помощь в вопросах сохранения, укрепления и формирования здоровья.

Разработанная мною программа  «**Детский сад - территория здоровья»**  для МБДОУ «Детский сад №23 ст. Архонская» в силу особой актуальности проблемы сохранения здоровья детей, она отражает эффективные подходы к комплексному решению вопросов оздоровления воспитанников ДОУ, определяет основные направления, цели и задачи, а также план действий по реализации программы 2017 – 2020 учебный год.

# Актуальность темы.

Национальная доктрина образования указывает: ***«Воспитание здорового образа жизни – одна из основных задач образования».***

В Уставе ДОУ, как и в образовательной программе нашего детского сада, задача охраны и укрепления здоровья дошкольников находится на первом месте.

Заболеваемость детей растет с каждым годом, несмотря на все достижения медицины. Уже среди воспитанников детских садов многие страдают хроническими заболеваниями, имеют патологии в осанке, нарушения опорно-двигательного аппарата. Они имеют ослабленный иммунитет, а значит, чаще болеют простудными и инфекционными заболеваниями.

 Стать здоровыми – естественное желание каждого из них. Как стать крепкими и никогда не болеть, что для этого делать, они еще не знают.

 Наша задача, как педагогов, объяснить им это. Основы физического и психического здоровья закладываются в детском возрасте, и поэтому очень важно с самого детства формировать у человека валеологическую культуру.

 Важно научить ребёнка понимать, сколь ценно здоровье для человека и как важно стремиться к здоровому образу жизни.

Новизна программы в том, что организация образовательной деятельности воспитанников строится на основе игровой деятельности, что помогает поддерживать интерес в ходе всей деятельности, а также физическую и умственную работоспособность детей, что, в свою очередь, дает положительный оздоровительный эффект, создает условия для формирования мотивации здоровья.

Очень важно не упустить те возможности, которые дает детство для формирования у детей оберегающего и ответственного отношения к собственному здоровью и здоровью окружающих их людей, для приобретения детьми устойчивых навыков здорового образа жизни.

В связи с этим в нашем детском саду уделяется большое внимание физкультурно-оздоровительной работе с детьми, валеологическому воспитанию.

Программа направлена на формирование навыков сохранения здоровья через полученные знания об особенностях своего организма, о закономерностях его функционирования и принципах здорового образа жизни, и формирование у дошкольников положительной мотивации к занятиям физической культурой.

Вырастить ребёнка сильным, крепким, здоровым – это одна из ведущих задач, стоящих перед дошкольным учреждением. Очень важно приучить ребёнка целенаправленно заниматься физическими упражнениями, поскольку современные дети постоянно испытывают дефицит движений.

# Пояснительная записка.

На современном этапе развития системы дошкольного образования оздоровительное направление работы детских садов становится все более значимым. Это объясняется тем, что к дошкольникам предъявляются весьма высокие требования, соответствовать которым могут только здоровые дети. А о здоровье можно говорить не только при отсутствии каких-либо заболеваний, но и при условии гармоничного нервно-психического развития, высокой умственной и физической работоспособности.

Сегодня к актуальным проблемам детского здоровья относятся: гиподинамия, детские стрессы, тревожность, агрессия и пр. Движения необходимы ребенку, так как способствуют развитию его физиологических систем, следовательно, определяют темп и характер нормального функционирования растущего организма.

Исследования по мониторингу свидетельствуют о том, что современные дети в большинстве своем испытывают “двигательный дефицит”, т.е. количество движений, производимых ими в течение дня, ниже возрастной нормы. Не секрет, что и в детском саду, и дома дети большую часть времени проводят в статичном положении (за столом, у телевизора, играя в тихие игры на полу). Это увеличивает нагрузку на определенные группы мышц и вызывает их утомление. Снижаются сила
и работоспособность скелетной мускулатуры, что влечет за собой нарушение осанки, искривление позвоночника, плоскостопие, задержку возрастного развития быстроты, ловкости, координации движений, выносливости, гибкости и силы, т.е. усугубляет неблагоприятное влияние на рост и развитие ребенка. И все это вызывает развитие негативных факторов в учебной деятельности в целом.

В дошкольном учреждении формирование здоровья ребенка, уровень его физической подготовленности, объем приобретаемых двигательных умений в значительной степени зависят от того, чем и как он занимается, т. е. оттого, какими программами пользуются его педагоги.

Анализ существующих программ и рекомендаций для детских дошкольных учреждений, по мнению специалистов по физической культуре, показал, что сейчас обнаружился определенный крен в сторону образовательного компонента, несомненно, отражающийся на состоянии здоровья дошкольника, которое напрямую зависит от уровня его двигательной активности.

Дети проводят в дошкольном учреждении, значительную часть дня, и сохранение, укрепление их физического, психического здоровья - дело не только семьи, но и педагогов.

 Здоровье человека - важный показатель его личного успеха.

Сбалансированное горячее питание, медицинское обслуживание, включающее своевременную диспансеризацию, физкультурные упражнения, в том числе спортивные досуги, праздники и развлечения, реализация профилактических программ, обсуждение с детьми вопросов здорового образа жизни - все это будет влиять на улучшение их здоровья.

 Кроме того, должен быть осуществлен переход от обязательных для всех мероприятий к индивидуальным программам развития здоровья дошколят.

В современных условиях развития общества проблема сохранения здоровья детей является самой актуальной. Особенно остро этот вопрос стоит в дошкольных учреждениях, где вся практическая работа, направлена на сохранение и укрепление здоровья детей.

Разрабатывая программу **«Детский сад - территория здоровья»** на 2017 – 2020 год, мы стремились к тому, чтобы разработанная нами система оздоровительной работы с детьми органически входила в жизнь МБДОУ, не заорганизовывала бы детей, сотрудников, родителей, имела связь с другими видами деятельности, и, самое главное, нравилась бы детям. Развитие детей обеспечивалось бы за счёт создания  развивающей среды и реализации определённых педагогических технологий.

Программа определяет основные направления оздоровления детей
в МБДОУ, задачи, а также пути их реализации.

Педагогический коллектив дошкольного учреждения чётко определил пути своего дальнейшего развития.

В настоящее время в ДОУ прослеживается тенденция личностно-ориентированной модели взаимодействия, поиск конкретных целей и задач, позволяющих детскому саду обрести собственное лицо, создание оптимальных условий для воспитания, образования и развития детейв соответствии с их возрастными и индивидуальными особенностями.

Для этого каждый воспитатель разрабатывает свою рабочую программу с детьми по здоровьесбережению, по своей возрастной группе.

Программа «Детский сад-территория здоровья»  разработана на основе исходной оценки всей системы физкультурно – оздоровительной работы в ДОУ в целом:

* анализ управленческой системы (кадровый состав, работа и участие в инновационном режиме, профессиональный уровень педагогов, медицинского персонала);
* научно – методическое обеспечение (программы, разработанные каждым воспитателем для работы с детьми в своей возрастной группе, методические рекомендации и работа с родителями, наработанный опыт в ДОУ);
* материально – техническое обеспечение (помещение, оборудование (Физкультурные уголки и атрибуты);
* комплексная оценка здоровья  дошкольников (анализ заболеваемости: оценка мониторинга, пропущенные дни по болезни на одного ребенка и в процентах);
* анализ результатов физической подготовленности детей;
* характеристика физкультурно – оздоровительной работы в ДОУ (занятия, кружки, внедрение системы здоровьесберегающих технологий).

Данная программа по здоровьесбережению — это комплексная система воспитания ребёнка – дошкольника, физически здорового, всесторонне развитого, инициативного и раскрепощенного, с развитым чувством собственного достоинства.

Программа  направлена на воспитание основ культуры здоровья, формирование представления ребенка о себе и о здоровом образе жизни, правилах безопасного поведения, гигиены, охраны здоровья. К моменту выпуска в школу дети должны не только получить обо всем этом четкие представления, но и иметь стойкие навыки и привычки.

Программа «Детский сад - территория здоровья» предполагает возможность самостоятельного отбора воспитателями, узкими специалистами ДОУ содержания обучения и воспитания.

Предлагаются различные методики, позволяющие использовать
в работе как традиционные программы и методы, так и нетрадиционные инновационные для укрепления и сохранения здоровья детей ДОУ.

Сегодня уже ни у кого не вызывает сомнения положение о том, что формирование здоровья – не только и не столько задача медицинских работников, сколько психолого-педагогическая проблема. Стало очевидно, что без формирования у людей потребности в сохранении и укреплении своего здоровья, задачу не решить.

Мы считаем, что проблема оздоровления детей не компания одного дня деятельности и одного человека, а целенаправленная, систематически спланированная работа всего коллектива образовательного учреждения
 на длительный срок.

Возможность постоянного поиска путей укрепления здоровья детей, формирование у них основ здорового образа жизни, разностороннего развития двигательных способностей убеждает в том, что не полностью реализуется оздоровительное влияние физического воспитания, естественных факторов природы на организм ребенка. Поэтому актуален поиск новых средств сохранения и укрепления здоровья детей.

Для реализации программы в детском саду имеются следующие условия:

* физкультурный зал, который оборудован необходимым инвентарём;
* имеется картотека подвижных игр с необходимыми атрибутами;
* имеется методический материал для развития основных видов движения, физкультминуток и пальчиковых игр;
* в группе имеются спортивные уголки, где дети занимаются как самостоятельно, так и под наблюдением педагогов;
* закаливание проводится на фоне различной двигательной активности детей на физкультурных и музыкальных занятиях, других режимных моментах;
* закаливание проводится на положительном эмоциональном фоне
 и при тепловом комфорте организма детей;
* постепенно расширяются зоны воздействия, и увеличивается время проведения закаливающих процедур.

# Концепция программы.

Здоровье детей дошкольного возраста социально обусловлено и зависит от таких факторов, как состояние окружающей среды, здоровье родителей и наследственность, условия жизни и воспитания ребенка в семье, в образовательном учреждении. Значимыми факторами, формирующими здоровье детей, является система воспитания и обучения, включая физическое воспитание, охрану психического здоровья.

 Начинать формировать здоровье нужно в детстве, когда наиболее прочно закладывается опыт оздоровления, когда стимулом является природное любопытство ребенка, желание все узнать и все попробовать, возрастная двигательная активность и оптимизм.

Укрепление здоровья детей должно стать ценностным приоритетом всей воспитательно-образовательной работы МБДОУ: не только в плане физического воспитания, но и образования в целом, организации режима, индивидуальной работы по коррекции, личностно-ориентированного подхода при работе с детьми, вооружение родителей основами психолого-педагогических знаний, их валеологическое просвещение.

Особенностью организации и содержания воспитательно-образовательной деятельности должен стать валеологический подход, направленный на воспитание у дошкольника потребности в здоровом образе жизни.

# ОСНОВНЫЕ ПРИНЦИПЫ ПРОГРАММЫ:

***1. Принцип научности*** – подкрепление всех проводимых мероприятий, направленных на укрепление здоровья, научно обоснованными
и практически апробированными методиками.

***2. Принцип активности и сознательности*** – участие всего коллектива педагогов и родителей в поиске новых, эффективных методов и целенаправленной деятельности по оздоровлению себя и детей.

***3. Принцип комплексности и интегративности*** – решение оздоровительных задач в системе всего учебно-воспитательного процесса
и всех видов деятельности.

***4. Принцип адресованности и преемственности*** – поддержание связей между возрастными категориями, учет разноуровневого развития
 и состояния здоровья.

***5. Принцип результативности и гарантированности*** – реализация прав детей на получение необходимой помощи и поддержки, гарантия положительного результата независимо от возраста и уровня физического развития детей.

# III. ЦЕЛЬ ПРОГРАММЫ:

Создать условия для формирования знаний, установок, личностных ориентиров и норм поведения, обеспечивающих сохранение и укрепление физического, психологического и социального здоровья воспитанников ДОУ.

# ЗАДАЧИ:

* Обеспечить условия для сохранения, укрепления физического и психического здоровья детей в соответствии с их возрастными особенностями.
* Внедрять здоровьесберегающие технологии в воспитательно-образовательный процесс МБДОУ.
* Создавать оздоровительный микроклимат, соответствующую предметную среду и соответствующую двигательную активность ребёнка.
* Организовать консультативную помощь родителям по вопросам физического воспитания и оздоровления детей.
* Воспитывать потребность вести здоровый образ жизни.

# ОСНОВНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ ПРОГРАММЫ:

***Профилактическое:***

* обеспечение благоприятного течения адаптации;
* выполнение санитарно-гигиенического режима в ДОУ;
* решение оздоровительных задач всеми средствами физической культуры;
* проведение социальных, санитарных и специальных мер по профилактике заболеваний.

***Организационное:***

* организация здоровьесберегающей среды в ДОУ;
* определение показателей физического развития, двигательной подготовленности;
* изучение передового педагогического, медицинского (Медсестра ДОУ) и социального опыта по оздоровлению детей, отбор и внедрение эффективных технологий и методик;
* систематическое повышение квалификации педагогических и медицинских (медсестра ДОУ) кадров:
* пропаганда здорового образа жизни и методов оздоровления в коллективе детей,
* работа с родителями по сдоровьесбережению детей.

# Ожидаемые результаты:

* Внедрение научно - методических подходов к организации работы по сохранению здоровья детей, к созданию здоровьесберегающего образовательного пространства в ДОУ и семье.
* Формирование у дошкольников основ валеологического сознания, потребности заботиться о своём здоровье.
* Обеспечение программного уровня развития движений и двигательных способностей детей.
* Повышение уровня адаптации к современным условиям жизни.
* Улучшение соматических показателей здоровья дошкольников, снижение уровня заболеваний.

# Объект программы:

* Дети дошкольного возраста;
* Семьи детей, посещающих МБДОУ «Детский сад №23 ст. Архонская»
* Педагогический коллектив МБДОУ.
* Сроки реализации программы– 2017 – 2020 год.

# НОРМАТИВНО-ПРАВОВОЕ И ПРОГРАММНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ЗДОРОВЬЕ СБЕРЕГАЮЩЕЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В МБДОУ:

*Первоосновой здоровьесберегающей деятельности выступает нормативно-правовая база. Она включает в себя федеральные и региональные законодательные документы, уставные документы ДОУ:*

* Конвенция  ООН «О правах ребёнка».
* «Семейный кодекс РФ».
* Конституция РФ, ст. 38, 41, 42, 43.
* Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании» в Российской Федерации;
* Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 15 мая 2013 г. N 26 г. Москва «Об утверждении СанПиН 2.4.1.3049-13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы в дошкольных образовательных организациях».
* Приказ Минобрнауки России от 17.10.2013 № 1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования»
* Приказ Минобрнауки России от 30.08.2013 № 1014«Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным  программам общеобразовательным программам дошкольного образования»
* Устав ДОУ.

# Программа реализуется  через следующие разделы:

1. ***Укрепление материально – технической базы ДОУ.***
2. ***Работа с детьми.***
3. ***Работа с педагогами.***
4. ***Работа с родителями.***

# УКРЕПЛЕНИЕ МАТЕРИАЛЬНО – ТЕХНИЧЕСКОЙ БАЗЫ.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ***№*** | ***Содержание работы*** | ***Ответственные*** |
|  ***1.*** | ***Пополнение спортивного зала оборудованием:**** Спортивный уголок, мягкие модули, составные туннели, дорожки, мячи, массажные коврики и дорожки, гимнастические скамейки, лестницы для перешагивания и развития равновесия, резиновые коврики, массажные коврики для профилактики плоскостопия, обручи, мешочки с песком;

***Создание и оформление стенда возле спортивного зала:*** * ***«***Выдающиеся спортсмены нашей Республики», «Спортсмены ст. Архонской», «Спортсмены – наши выпускники»

***Создание мини-музея «Музей мяча»*** и оснащение оборудованием музея мячами разного диаметра.* Описать историю создания мяча в каждом виде спорта с мячом.

***Оформление тематического уголка ПДД*** для детей ДОУ по соблюдению правил дорожного движения* « Добрая дорога – безопасная дорога»
* Модернизация спортивной площадки на территории ДОУ.

***Установка безопасного игрового оборудования на детских площадках:*** * горки, домики, лесенки, песочницы, качалки.

***Пополнение музыкального зала***: детские музыкальные инструменты. | Заведующий ДОУСтарший воспитательЗавхозМузыкальный руководительВоспитатели групп |
| ***2.*** | ***Оснащение кабинета медсестры:**** Ростомер, весы
 | Заведующий ДОУ,завхоз, медсестра |
| **3**. | Открытие клуба здоровья для педагогов «Неболейка» и родителей «Айболит советует» | Воспитатели групп |
| 4. | Обеспечение условий для предупреждения травматизма в ДОУ (соблюдение техники безопасности при организации учебного процесса и свободное время, своевременный ремонт мебели и оборудования в ДОУ, обследование игрового оборудования на детских площадках. | Завхоз, воспитатели |

# РАБОТА С ДЕТЬМИ.ОСНОВНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ РАБОТЫ С ДЕТЬМИ

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ***Направления***  | ***Цель*** | ***Задачи*** |
| **Здоровье** |  Охрана здоровья детей и формирование основ культуры здоровья |  -  сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей;- воспитание культурно-гигиенических навыков;- формирование начальных представлений о здоровом образе жизни. |
| **Физическая****культура** |  Формирование у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, гармоничное физическое развитие. | - развитие физических качеств (скорость, сила, гибкость, выносливость, координация);- накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями);- формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании. |
| **Безопасность** |  Формирование основ безопасности собственной жизнедеятельности.  | - формирование представлений об опасных для человека ситуациях и способах поведения в них;- приобщение к правилам безопасного для человека поведения;- передача детям знаний о правилах безопасного дорожного движения в качестве пешехода и пассажира транспортного средства;- формирование осторожного и осмотрительного отношения к потенциально опасным для человека ситуациям. |

# ФОРМЫ И МЕТОДЫ РАБОТЫ С ДЕТЬМИ

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| *№* | ***Формы и методы*** | ***Содержание*** |
| 1. | Обеспечение здорового ритма жизни | — щадящий режим (адаптационный период);— гибкий режим (режим дня) |
| 2. | Физические упражнения | — утренняя гимнастика;— физкультурно-оздоровительные занятия;— подвижные и динамические игры;— спортивные игры;— пешие прогулки (походы, экскурсии) |
| 3. | Гигиенические и водные процедуры | — умывание;— мытье рук;— обеспечение чистоты среды;— занятия с водой (центр воды и песка); |
| 4. | Свето-воздушные ванны | — проветривание помещений;— прогулки на свежем воздухе;— обеспечение температурного режима и чистоты воздуха. |
| 5. | Активный отдых | — развлечения, праздники, спортивные досуги— игры-забавы;— дни здоровья;- детские спартакиады |
| 6. | Фитотерапия | — витаминизация напитков.- фиточаи- аромотерапия |
| 9. | Музыкотерапия | — музыкальное сопровождение режимных моментов;— музыкальное оформление фона занятий;— музыкально-театральная деятельность. |
| 10. | Закаливание | — дыхательная гимнастика;— пальчиковая гимнастика;- гимнастика для глаз;— хождение по солевым дорожкам;— хождение по корригирующим дорожкам; |
| 11. | Пропаганда здорового образа жизни | — консультации;— родительские собрания;— семинары- практикумы;— периодическая печать;— работа с сайтом;— индивидуальная работа с родителями. |

# СИСТЕМА ЭФФЕКТИВНОГО ЗАКАЛИВАНИЯ.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1. | ***Основные факторы закаливания*** | — закаливающее воздействие органично вписывается в каждый элемент режима дня;— закаливающие процедуры различаются как по виду, так и по интенсивности;— закаливание проводится на фоне различной двигательной активности детей на физкультурных занятиях, других режимных моментах;— закаливание проводится на положительном эмоциональном фоне и при тепловом комфорте организма детей;- Осуществление контроля за выработкой правильной осанки |
| 2. | ***Комплекс закаливающих мероприятий*** | — соблюдение температурного режима в течение дня;— правильная организация прогулки и её длительности;— соблюдение сезонной одежды во время прогулок с учётом индивидуального состояния здоровья детей;— облегченная одежда для детей в детском саду;— дыхательная гимнастика после сна; |
| 3. | ***Методы оздоровления:*** | — босохождение по тропинкам здоровья  (летом), по солевым дорожкам  (в межсезонье);— дозированный оздоровительный бег на воздухе (в течение года);— хождение босиком «Комплекс упражнений «Топ, топ – наши ножки»— релаксационные упражнения с использованием музыкального фона (музыкотерапия).-дневной сон |

# СИСТЕМА ЗАКАЛИВАНИЯ С УЧЕТОМ ВРЕМЕНИ ГОДА

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***факторы*** | ***мероприятие*** | ***Место в режиме дня*** | ***периодичность*** | ***дозировка*** | ***возраст*** |
| ***вода*** | Полоскание рта | После каждого приема приема пищи | Ежедн. 3 раза в день | 50-70мл воды tводы +20 | 3-4 | 4-5 | 5-6 |
| Полоскание горла | После сна | Ежедн. | 50-70мл р-ра Нач.tводы +36+20 |  | + | + |
| Умывание  | После каждого приема пищи, после прогулки | Ежедн. | tводы +28+20 |  | + | + |
| ***воздух*** | Облегченная одежда | В течение дня | Ежедн. | - | + | + | + |
| Одежда по сезону | На прогулке | Ежеднев. | - | + | + | + |
| Прогулки на свежем воздухе | После занятий, после сна | Ежедн. | От 1,5 до 4ч в зависимости от сезона и погоды | + | + | + |
| Утренняя гимнастика на воздухе | - | 06-08 | в зависимости от возраста | + | + | + |
| Физкультурные занятия на воздухе | - | В течен. года | 10-30 мин, в зависимости от возраста | + | + | + |
| Воздушные ванны | После сна | Ежедн., в теч. года | 5-10мин, в зависимости от возраста | + | + | + |
| На прогулке | 06-08 | - | + |  |  |
| Выполнение режима проветривания помещения | По графику | Ежедн. | 6 раз день | + | + | + |
| Дневной сон с открытой фрамугой | - | Ежеднев. | t воздуха +15+16 |  | + | + |
| Контрастные воздушные ванны | После сна | Ежедн. | 12-13 мин не менее 6 перебежек по 1- 1,5 минt воздуха +13+16t воздуха +21+24 |  | + | + |
| Дыхательная гимнастика | Во время утренней зарядки, на физзанятиях, на прогулке, после сна | Ежедн. | 3-5 упраж. |  | + | + |
| ***солнце*** | Дозированные солнечные ванны | На прогулке | 06-08 с учетом погодных услов. | С 9-10 по графику | До 25 мин | + | + |  |
| До 30 мин |  | + |
| ***рецепторы*** | Босохождение по массажным дорожкам | После сна | Ежедн. | 3-5 мин |  |  |  |
| 5-8 мин | + |  |  |
| 8-10 мин |  | + |  |
| 10-15 мин |  |  | + |
| 15-20 мин |  |  |  |

# ЗАКАЛИВАЮЩИЕ МЕРОПРИЯТИЯ

 Одним из основных направлений оздоровления детей является использование комплекса закаливающих мероприятий.

***Закаливание*** – это активный процесс, представляющий совокупность методов стимуляции скрытых резервов защитных сил организма, их совершенствования, гибкости, универсальности. Закаливающий эффект достигается систематическим, многократным воздействием того или иного закаливающего фактора и постепенным повышением его дозировки.

***Необходимо осуществлять единый подход к оздоровительно-закаливающей работе с детьми со стороны всего персонала ДОУ и родителей.***

Ведущими методами эффективного закаливания в нашем ДОУ являются:

* ***"Рижский" метод закаливания***

   Название метода пришло из Прибалтики, где было замечено, что дети, бегающие босиком по прохладной воде и песку Рижского взморья, практически не болеют простудными заболеваниями.

Метод давно и широко применяется в дошкольных учреждениях, имеет несколько вариантов. В нашем ДОУ применяется в младших группах для детей от 2 до  5 лет.

   Для данного метода закаливания используется три дорожки из грубого полотна (мешковина, дерюга и пр.) шириной 0,4 м и длиной 1,5 м. Одна из них смачивается в 10% растворе поваренной соли (1 кг соли на ведро воды) комнатной t. Другая  в чистой воде такой же t. Третья дорожка остается сухой. Дорожки выстилаются на полу в следующей последовательности: "соленая" дорожка, дорожка, смоченная обычной водой и сухая.

   Дети шаркающим шагом проходят по очереди по всем дорожкам. Прохождение можно повторить 2-3 раза и совместить его с хождением по ребристой доске или по "Дорожке Здоровья".

   "Дорожка Здоровья" представляет собой полосу из легкостирающейся ткани с нашитыми на нее мелкими предметами: пуговицы,  бусинки, плетеные веревочки, шнуры и другие объемные предметы, безопасные для ребенка. Можно использовать коврик для ванной типа "травка".

Подобные дорожки используют для профилактики плоскостопия и являются активными раздражителями рецепторов, находящихся на стопе ребенка.

* контрастные температурные воздействия (контрастно-воздушные и воздушные ванны), которые способствуют развитию и совершенствованию системы физической терморегуляции, плохо функционирующей в первые годы жизни.

Обязательным условием проведения воздушных ванн является температура воздуха в помещениях. Для детей дошкольного возраста температура воздуха должна находиться в диапазоне 18-20 градусов в зависимости от большей или меньшей двигательной активности детей и их числа;

* босохождение, которое является эффективным закаливающим средством при условии постепенного его использования детьми;
* циклические упражнения в облегченной, не стесняющей движений одежде, на занятиях и прогулках, обладающие хорошим закаливающим и оздоровительным эффектом;
* полоскание горла (с 2,5-3 лет).

# НОВЫЕ, НЕТРАДИЦИОННЫЕ МЕТОДЫ ИММУНОПРОФИЛАКТИКИ

 К ним относятся дыхательная гимнастика, упражнения для профилактики близорукости, плоскостопия и нарушения осанки, самомассаж, релаксационные упражнения, способствующие стабилизации и активизации энергетического потенциала организма и повышению пластичности сенсомоторного обеспечения психических процессов.

Данные методы необходимо ввести в систему оздоровительных мероприятий.

* ***Дыхательная гимнастика:***

 Одной из важнейших целей организации правильного дыхания у детей является формирование у них базовых составляющих произвольной саморегуляции.

 Ведь ритм дыхания — единственный из всех телесных ритмов, подвластный спонтанной, сознательной и активной регуляции со стороны человека. Тренировка делает глубокое медленное дыхание простым и естественным, регулируемым непроизвольно.

 В начале курса занятий необходимо уделить большое внимание выработке правильного дыхания, что оптимизирует газообмен и кровообращение, вентиляцию всех участков легких, массаж органов брюшной полости; способствует общему оздоровлению и улучшению самочувствия. Правильное дыхание успокаивает и способствует концентрации внимания.

 Дыхательные упражнения всегда должны предшествовать самомассажу и другим заданиям. Основным является полное дыхание, т.е. сочетание грудного и брюшного дыхания; выполнять его нужно сначала лежа, потом сидя и, наконец, стоя.

Пока ребенок не научится дышать правильно, рекомендуется положить одну его руку на грудь, другую - на живот (сверху зафиксировать их руками взрослого — педагога, родителей) для контроля за полнотой дыхательных движений.

 После выполнения дыхательных упражнений можно приступать
 к самомассажу и другим упражнениям, способствующим повышению психической активности ребенка, увеличению его энергетического и адаптационного потенциала.

* ***Массаж и самомассаж:***

 Механизм действия массажа заключается в том, что возбуждение рецепторов приводит к различным функциональным изменениям во внутренних органах и системах. Массаж в области применения оказывает механическое воздействие на ткани, результатом которого являются передвижение тканевых жидкостей (крови, лимфы), растяжение и смещение тканей, активизация кожного дыхания.

* ***Методика профилактики зрительного утомления и развития зрения у детей***

По данным Э.С. Аветисова, близорукость чаще возникает у детей
 с отклонениями в общем состоянии здоровья. Среди детей, страдающих близорукостью, число практически здоровых в 2 раза меньше, чем среди всей группы обследованных школьников.

 Несомненно, связь близорукости с простудными, хроническими, тяжелыми инфекционными заболеваниями. У близоруких детей чаще, чем у здоровых, встречаются изменения опорно-двигательного аппарата – нарушение осанки, сколиоз, плоскостопие.

Нарушение осанки, в свою очередь, угнетает деятельность внутренних органов и систем, особенно дыхательной и сердечно-сосудистой. Следовательно, у тех, кто с самых ранних лет много и разнообразно двигается, хорошо закален, реже возникает близорукость даже при наследственной предрасположенности.

 Разумный режим дня, двигательная активность, правильное питание, проведение специальных упражнений для глаз - все это должно занять важное место в комплексе мер по профилактике близорукости и её прогрессированию, поскольку физическая культура способствует как общему укреплению организма и активизации его функций, так и повышению работоспособности глазных мышц и укреплению склеры глаз.

* ***Формирование и коррекция осанки. Профилактика плоскостопия.***

 В дошкольном возрасте осанка ребенка только формируется и любое нарушение условий этого формирования приводит к патологическим изменениям. Скелет дошкольника обладает лишь чертами костно-мышечной системы. Его развитие еще не завершено, во многом он состоит из хрящевой ткани. Этим обусловлены дальнейший рост и в то же время сравнительная мягкость, податливость костей, что грозит нарушением осанки при неправильном положении тела, отягощении весом и т.д.

Осанка зависит от общего состояния скелета, суставно-связочного аппарата, степени развития мышечной системы.

Наиболее действенным методом профилактики патологической осанки является ***правильное физическое воспитание*** ребенка. Оно должно начинаться с первого года жизни. Это очень важно, так как осанка формируется с самого раннего возраста. По мере роста малыша постепенно включаются новые средства физического воспитания. К 7 годам у здорового дошкольника позвоночник, как правило, приобретает нормальную форму и соответственно вырабатывается правильная осанка.

Нередко плоскостопие является одной из причин нарушения осанки. При плоскостопии, сопровождающемся уплотнение свода стоп, резко понижается опорная функция ног, изменяется положение таза, становится трудно ходить.

Основной причиной плоскостопия является слабость мышц и связочного аппарата, принимающих участие в поддержании свода.

В основе профилактики лежит, во-первых, укрепление мышц, сохраняющих свод, во-вторых, ношение рациональной обуви и, в-третьих, ограничение нагрузки на нижние конечности.

Главным средством профилактики плоскостопия является специальная гимнастика, направленная на укрепление мышечно-связочного аппарата стоп и голени. Такие виды движения и бег не только хорошо воздействует на весь организм, но и служат эффективным средством, предупреждающим образование плоскостопия. Особенно полезна ходьба на носках и наружных краях стопы.

Литература с комплексами упражнений для профилактики плоскостопия и нарушений осанки:

* Ю.А. Кирилова «О здоровье всерьез. Профилактика нарушений осанки и плоскостопия у дошкольников»
* И.А. Фомина «Физкультурные занятия и спортивные игры»
* Р.Х. Яковлева «Комплекс упражнений для профилактики плоскостопия»

# СИСТЕМА МЕТОДОВ И СРЕДСТВ, ОСНОВНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ ФИЗКУЛЬТУРНО – ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ С ДЕТЬМИ

*Физическое воспитание оказывает существенное влияние на совершенствование защитных сил организма ребёнка, ход его физического развития, содействует овладению необходимыми движениями.*

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| ***№*** | ***Направления мероприятия (содержание)*** | ***Формы и методы*** | ***Возрастная группа*** | ***Продолжительность (мин)*** |
| ***Организация двигательного режима в ДОУ*** |
| 1 | Утренняя гимнастика |  ***Двигательная активность*** | все | 7-10 |
| 2 | Физкультурные занятия | все | 10-30 |
| 3 | Двигательная разминка | все | 3-5 |
| 4 | Подвижные игры | все | 10-15 |
| 5 | Дыхательная гимнастика | Дошкольный возраст | 3-5 |
| 6 | Спортивные игры | Дошкольный возраст | 10-15 |
| 7 |

|  |
| --- |
| Физические упражнения на прогулке и самостоятельная двигательная деятельность  |

 |

|  |
| --- |
| Все  |

 | Не менее 3ч. |
| 8 | Активный отдых: развлечения, физкультурные праздники, игры-забавы, дни здоровья | все | 20-60 |
| 9 | Походы, экскурсии  | Старшая, средняягруппы  | 60-120 |
| 10 | Индивидуальная работа по развитию движений | все | 12-15 |
| ***Организация оздоровительной работы с детьми*** |
| 11 | Хождение босиком по массажным дорожкам после сна | ***Закаливающие процедуры*** | все | 3-7 |
| 12 | Полоскание рта | Дошкольный возраст | 5-10 |
| 13 | Ходьба босиком | все | 3-7 |
| 14 | Облегченная одежда детей | все |  |
| 15 | Проветривание помещений |  ***Световоздушные ванны*** | все |  |
| 16 | Сон с доступом свежего воздуха | все |  |
| 17 | Прогулки на свежем воздухе | все | До 4 часов |
| 18 | Обеспечение температурного режима | все |  |
| 19 | Прием детей на улице в теплое время года | все |  |
| 20 | Контрастные воздушные ванны (переход из спальни в групповую) | все | 3-7 |
| 21 | Гимнастика после дневного сна | все | 3-5 |
| 22 | Умывание  | ***Гигиенические и водные процедуры*** | все |  |
| 23 | Мытье рук | все |  |
| 24 | Игры с водой (летом) | все |  |
| 25 | Рациональное питание по меню |  ***Диетотерапия***  | все |  |
| 26 | Второй завтрак (соки, фрукты) | все |  |
| 27 | Строгое выполнение натуральных норм питания | все |  |
| 28 | Соблюдение питьевого режима | все |  |
| 29 | Индивидуальный подход к детям во время пищи | все |  |
| 30 | Музыкально-театрализованная деятельность | ***музыкотерапия*** | все | 10-30 |
| ***Коррекционная работа с детьми*** |
| 31 | Работа по профилактике плоскостопия |  | все | От 10 |
| 32 | Упражнения на формирование правильной осанки  |  | все | 3-5 |
| 33 | Игры и упражнения на развитие эмоциональной сферы |  | Дошкольный возраст | 15 |
| 34 | Игры-тренинги на подавление отрицательных эмоций и снятие невротических состояний | Дошкольный возраст | 15 |
| ***Создание условий для формирования ЗОЖ*** |
| 35 | Щадящий адаптационный режим | ***Обеспечение здорового образа жизни*** | все |  |
| 36 | Индивидуальная оценка функциональных резервов организма | все |  |
| 37 | Формирование навыков личной гигиены  | все |  |
| 38 | Формирование навыков культуры питания | все |  |
| 39 | Пропаганда ЗОЖ | все |  |
| 40 | Занятия по ЗОЖ | все |  |
| ***Соблюдение санитарно-эпидемиологических норм и правил (согласно СанПин)*** |

# СОЗДАНИЕ ПРЕДСТАВЛЕНИЙ О ЗДОРОВОМ ОБРАЗЕ ЖИЗНИ.

***Основная идея:*** *здоровый образ жизни не формируется с помощью отдельных мероприятий. Каждый день пребывания ребёнка в детском саду должна способствовать решению этой задачи, которая осуществляется по****следующим направлениям:***

* привитие стойких культурно – гигиенических навыков;
* обучение уходу за своим телом, навыкам оказания элементарной помощи;
* формирование элементарных представлений об окружающей среде;
* формирование привычки выполнения  ежедневных физкультурных упражнений;
* развитие представлений о строении собственного тела, назначении органов;
* формирование представлений о том, что полезно и что вредно для организма;
* выработка у ребёнка осознанного отношения к своему здоровью, умения определить свои состояние и ощущения;
* обучение детей правилам дорожного движения, поведению на улицах и дорогах;
* ведение систематической работы  по ОБЖ, выработке знаний и умений действовать в опасных жизненных ситуациях.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| ***№ п\п*** | ***Направления работы*** | ***Формы работы*** | ***Сроки*** | ***Ответственный*** |
|  1. |  Знакомство детейс частями тела человека. | Занятия по ЗОЖ.Беседа «Как органы человека помогают друг другу» Дидактическая игра «Что для чего нужно»Дидактическая игра «Покажи, что назову»Дидактическая игра «Чтобы глаза, уши, зубы были здоровыми» | В соответствии с тематическим планом | Воспитатель |
|  2. | Воспитание потребности в соблюдении режима питания, употребления в пищу полезных продуктов. |  Занятия по ЗОЖ.Подвижная игра «Полезные продукты» Подвижная игра «Повара»Разучивание стихотворения «Кто скорее допьёт» П. ВоронькоДидактическая игра «Угадай по вкусу»Дидактическая игра «Волшебный мешочек»Чтение стихотворения «Маша обедает» П. Воронько | В соответствии с тематическим планом | ВоспитательМуз. руководит. |
|  3. |  Формирование представлений о важности для здоровья  сна, гигиенических процедур, движений, закаливания. | Занятия по ЗОЖ.Музыкально-ритмическая игра «Все ребята любят мыться».Дидактическая игра «Что вредно, что полезно»Беседа «Как готовиться ко сну»Чтение «Сказки о глупом мышонке»С.Я. Маршака.Дидактическая игра «Чтобы кожа была здоровой»Создание альбома «Кто с закалкой дружит – никогда не тужит»Физкультурные досуги. | В соответствии с тематическим планом | Воспитатель Муз. руководитель |
|  4. |  Знакомство с понятиями «здоровье», «болезнь» | Занятия по ЗОЖ.Игра по ТРИЗ «Что будет, если…»Досуг «Осторожно микробы»Чтение стихотворения «Прививка» С. Михалкова.Беседа «Откуда берутся болезни»Чтение стихотворения «Воспаление хитрости» А. Милна. | В соответствии с тематическим планом | Воспитатель |
|  5. | Формирование умения оказывать себе элементарную первую медицинскую помощь. |  Занятия по ЗОЖ.Беседа «Если ты заболел»Дидактическая игра «Лекарства под ногами»Кроссворд «Зелёная аптека»Сюжетно – ролевые игры «Поликлиника» и «Аптека»Инсценировка отрывка стихотворения К.И. Чуковского «Айболит»Дидактическая игра «Какому врачу, что нужно»Беседа «Лекарства – друзья, лекарства враги» | В соответствии с тематическим планом | Воспитатель |
|  6. | Формирование представлений о значении физических упражнений для организма человека. | Занятия по ЗОЖРазучивание физминутки «Спорт-здоровье»Музыкально-ритмические движения «Зверобика»Чтение сказки «Зарядка и Простуда»Рассматривание альбома «В здоровом теле – здоровый дух»Спортивный досуг «Путешествие в Спортландию» | В соответствии с тематическим планом | Воспитатель |
|  7. | Педагогическая диагностика: промежуточная,итоговая. |  Педагогическая диагностика программы «От рождения до школы» Н.Е. Веракса | 2 раза в год (в начале и в конце года) | Воспитатель |

# ВОСПИТАНИЕ КУЛЬТУРНО-ГИГИЕНИЧЕСКИХ НАВЫКОВ

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| ***№ п\п*** | ***Направления работы*** | ***Формы работы*** | ***Сроки*** | ***Ответственный*** |
|  1. |  Воспитывать привычку ухаживать за чистотой своего тела, самостоятельно умываться, мыть руки с мылом. |  Дидактическое упражнение «Надо, надо умываться»Занятия по ЗОЖДидактическое упражнение «Научим Незнайку правильно мыть руки»Чтение стихотворения А. Барто «Девочка чумазая»Просмотр мультфильма «Мойдодыр»Беседа «Сколькими способами можно очистить кожу»Разучивание отрывка из стихотворения В.В. Маяковского «Что такое хорошо и что такое плохо»Дидактическая игра «Как умываются животные» | Ежедневнов соответствии с тематическим планом | Воспитатели |
|  2. |  Воспитывать привычку самостоятельно одеваться, следить за своим внешним видом. |  Дидактическое упражнение «Я умею одеваться»Занятия по ЗОЖДидактическая игра «Оденем куклу на прогулку»Дидактическая игра «Что перепутал художник»Сюжетно-ролевая игра «Прачечная», «Парикмахерская» | Ежедневнов соответствии с тематическим планом | Воспитатель |
|  3. | Формирование навыков культурного приёма пищи |  Дидактическое упражнение «Учимся аккуратно кушать»Дидактическое упражнение «Поможем кукле накрыть стол к приходу гостей»Дежурство по столовойСюжетно-ролевая игра «Кафе»Дидактическая игра «Столовые приборы и их назначение» | Ежедневнов течение годаЕжедневнов течение года | Воспитатель |
|  4. | Педагогическая диагностика: промежуточная,итоговая. |  Педагогическая диагностика программы «От рождения до школы» Н.Е. Веракса | 2 раза в год (в начале года и в конце года) |  Воспитатель |

# ПОЛНОЦЕННОЕ ПИТАНИЕ.

|  |  |
| --- | --- |
| 1. | Принципы организации питания:— выполнение режима питания;— гигиена приёма пищи;— ежедневное соблюдение норм потребления продуктов и калорийности питания;— эстетика организации питания (сервировка);— индивидуальный подход к детям во время приёма пищи ;— правильность расстановки столовой мебели. |

# ЛЕТНЯЯ ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ РАБОТА.

***Формы организации оздоровительной работы:***

* закаливание организма средствами природных факторов: солнце, воздух, вода, ходьба босиком, обливание рук до локтя и т. д.
* физкультурные занятия в природных условиях (на спортивной площадке);
* туризм (походы, экскурсии);
* физкультурные досуги и развлечения;
* утренняя гимнастика на воздухе;
* витаминизация: соки, фрукты, ягоды.

# РАБОТА С ПЕДАГОГАМИ.

Работа с сотрудниками – одно из важнейших направлений по укреплению  и сохранению соматического, психологического и физического здоровья детей, **построенная на следующих принципах:**

* Актуализация внимания воспитателей на том, что в педагогической валеологии у них главная социальная роль;
* Просветительная работа по направлениям программы «Детский сад-территория здоровья» и т.д.;
* Консультации воспитателей по сохранению собственного здоровья, проигрывание с ними возможных проблемных ситуаций: больной педагог – здоровый воспитанник; здоровый педагог – больной воспитанник; больной педагог – больной воспитанник;
* Обучение педагогов приёмам личной самодиагностики здоровья
в  физическом, социальном, психическом аспекте, а также методике обучения дошкольников приёмам личной самодиагностики.

# ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ РАБОТА С ПЕДАГОГАМИ

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| ***№ п/п*** | ***Программные мероприятия*** | ***Сроки*** | ***Ответственные*** |
| 1. |  Тренинг и психогимнастика | 1 раз в месяц / Постоянно | Ст. воспитатель  |
| 2. |  Аудиовизуальная релаксация | 1 раз в месяц / Постоянно | Ст. воспитатель  |
| 3. |  Профилактика эмоционального «выгорания», профессиональных «выгораний». | Постоянно | Ст. воспитатель  |
| 4 |  Пропаганда здорового образа жизни | Постоянно | Медицинская сестра,заведующая ДОУ,старший воспитатель |

# ОРГАНИЗАЦИОННЫЕ МЕТОДИЧЕСКИЕ МЕРОПРИЯТИЯ В РАБОТЕ С ДЕТЬМИ ДЛЯ ПЕДАГОГОВ:

* Знакомство и внедрение в практику работы ДОУ новых программ, технологий в области физического воспитания детей дошкольного возраста.
* Разработка систем физического воспитания, основанных на индивидуальном подходе.
* Внедрение современных методов мониторинга здоровья. Разработка критериев комплексной оценки состояния здоровья.
* Диагностика состояния здоровья детей всех возрастных групп.
* Диагностика среды жизнедеятельности ребёнка, включая образовательную, психологическую, семейную среду и экологию места обитания.
* Создание информационной базы по   педагогическим, экономическим, санитарно – гигиеническим и методическим составляющим здоровья детей.
* Разработка и внедрение   педагогических, валеологических и медицинских методов коррекции.
* Внедрение сбалансированного разнообразного питания.
* Пропаганда здорового образа жизни.
* Обучение дошкольников здоровому образу жизни,  проведение бесед, валеологических занятий, психологических тренингов, привитие дошкольникам чувства ответственности за своё здоровье.

# МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОЗДОРОВЛЕНИЮ:

* Мероприятия по формированию у дошкольников мотивации здоровья и поведенческих навыков здорового образа жизни.
* Максимальное обеспечение двигательной активности детей в детском саду на занятиях по физкультуре, в перерывах между занятиями, использование физкультурных минуток, включение элементов  пальчиковой гимнастики на развивающих занятиях.
* Необходимо широкое использование игровых приёмов, создание эмоционально – значимых для детей ситуаций, обеспечение условий для самостоятельной практической личностно и общественно значимой деятельности, в которой дети могли бы проявлять творчество, инициативу, фантазию.
* Привитие дошкольникам чувства ответственности за своё здоровье.
* Обучение дошкольников здоровому образу жизни.
* Беседы, валеологические занятия.

# МЕРОПРИЯТИЯ ПО РЕАЛИЗАЦИИ ОСНОВНЫХ НАПРАВЛЕНИЙ В ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩЕЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ДОУ НА ПЕРИОД 2017 -2020 ГГ.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| ***№ п/п*** | ***Мероприятия*** | ***Срок*** | ***Ответственный*** |
| ***I. Организационное направление****Обновление содержания здоровьесберегающего образования и воспитания, организация здоровьесберегающего пространства* |
|  | Разработка целевой программы по здоровьесбережению | январь 2017 | Заведующая ДОУ, старший воспитатель |
|  | Разработка общеобразовательной программы | август 2017 | Старший воспитатель  |
|  | Организационно-методическая работа по повышению профессионального мастерства педагогов в реализации вопросов здоровьесбережения | постоянно | Старший воспитатель |
|  | Создание кадровых, психолого-педагогических, учебно-материальных, учебно-дидактических, учебно-методических предпосылок для осуществления системы работы по здоровьесбережению:* определение подходов к содержанию методической работы по вопросам использования здоровьесберегающих технологий в образовательном процессе с детьми дошкольного возраста;
* организация повышения квалификации

участников здоровьесбережения;* организация работы с родителями по

наращиванию материальной базы для работы по здоровьесбережению;* обеспечение ДОУ медицинскими препаратами, витаминами, аскорбиновой кислотой для витаминизации третьего блюда
 | постоянно | Заведующая ДОУ  |
|  | Осуществление в практике ДОУ системно-синергетического подхода к управлению здоровьесбережением:* описание стратегии работы по здоровьесбережению в ДОУ;
* разработка структуры управления вопросами здоровьесбережения;
* разработка положения о службе здоровьесбережения ДОУ;
* организация взаимодействия всех звеньев здоровьесберегающего процесса;
* отработка системы стимулирования участников процесса здоровьесбережения;
* контроль системы здоровьесбережения.
 | 2017-2020 г.г. | Администрация ДОУ |
|  | Проведение здоровьесберегающего компонента через все виды деятельности детей (психологический фон занятий, длительность занятий, методы и формы, санитарно-гигиенические условия) | в течение периода | Старший воспитатель |
|  | Разработка здоровьесберегающих требований для организации и проведения детского экспериментирования с детьми. | 2017-2020 г.г. | Старший воспитатель |
|  | Собеседование с педагогами и специалистами об организации охранительного режима в группах. | Постоянно | Старший воспитатель |
|  | Создание информационного банка данных по вопросам укрепления, сохранения здоровья участников образования. | 2017-2020 г.г. | Старший воспитатель |
|  | Организация работы по физической культуре для детей:* разработка здоровьесберегающего компонента содержания занятий по физической культуре;
* ведение кружковой работы (физкультурный кружок «Крепыш»)
* создание видеоряда занятий с показом коррекционной работы с детьми;
* создание дидактического и методического комплекса для индивидуальной коррекционной работы по физической культуре.
 | постоянно | Старший воспитатель, воспитатели групп |
|  | Разработка целевой комплексной программы повышения квалификации педагогических работников. | 2018 г. | Заведующая ДОУ |
|  | Создание банка данных по инновационным формам организации взаимодействия с родителями. | 2019 г. | Старший воспитатель |
|  | Реализация индивидуализированной программы «Приобщение детей к народной культуре средствами музыкального фольклора» | в течение периода | Музыкальный руководитель |
| ***II. Диагностическое направление*** |
|  | Мониторинг состояния всех аспектов здоровья детей | в течение всего периода | Специалисты ДОУ,педагоги ДОУ |
|  | Изучение мотивации педагогов и родителей на формирование здорового образа жизни | Ежегодно | Старший воспитатель |
|  | Выявление детей, требующих внимания специалистов. Выделение из потенциальной «группы риска» реальной «проблемной» категории дошкольников. Индивидуальная диагностика проблем детей. | В течение всего периода | Педагоги ДОУ |
|  | Социальный анализ семей воспитанников ДОУ. Оформление социальных паспортов. | 2020 г. | Старший воспитатель |
|  | Мониторинг успеваемости выпускников ДОУ на начальном этапе обучения за последние 3 года | Ежегодно | Старший воспитатель |
|  | Организация педагогического мониторинга по здоровьесберегающей деятельности:* проведение анкетирования педагогов по проблемам в работе;
* анализ профессионального роста педагогов.
 | Ежегодно | Старший воспитатель |
| ***III. Информационно-методическое направление****Научно-методическое обеспечение процесса здоровьесбережения.Повышение квалификации участников образовательного процесса* |
|  | Организация работы по отбору форм и содержания методической работы по освоению педагогами здоровьесберегающих технологий |  | Старший воспитатель |
|  | Обеспечение педагогов методической и дидактической литературой для организации здоровьесберегающего образования | В течение всего периода | Старший воспитатель |
|  | Апробация критериев оценивания уровня гигиенической, социальной, здоровьесберегающей грамотности детей дошкольного возраста | 2017- 2020 г.г. | Старший воспитатель |
|  | Семинар «Здоровье детей – наше будущее» | 2018 г. | Старший воспитатель |
|  | Медико-педагогическое совещание на тему: «Пути оптимизации здоровья дошкольников» | 2017 г. | Старший воспитатель |
|  | Консультация для родителей «Музыкотерапия как способ улучшения психоэмоционального самочувствия» | 2017 г. | Музыкальный руководитель |
|  | Консультация «Культурный ребёнок –здоровый ребёнок» | 2018 г. | Старший воспитатель |
|  | Консультация «Предупреждение негативного влияния компьютера на здоровье ребёнка» | 2019 г. | Заведующая ДОУ. |
|  | Консультация для педагогов «Двигательная деятельность детей на прогулке» | 2019 г. | Старший воспитатель |
|  | Консультация «Лечебные подвижные игры» | 2020 г. | Старший воспитатель |
|  | Рекомендации «Комплекс мер для снятия статического напряжения во время занятий» | 2019 г. | Старший воспитатель |
|  | Памятка «Безопасные для здоровья ребёнка условия общения с компьютером» | 2018 г. | Заведующая ДОУ |
|  | Рекомендации по рациональному питанию детей «Разговор о правильном питании» | 2017 г. | Медсестра |
|  | Семинар-практикум «Внедрение методов и приёмов здоровьесбережения в учебно-воспитательный процесс».Сборник материалов. | 2018 г. | Заведующая ДОУ |
|  | Пед.совет «Обеспечение восхождения дошкольника к культуре здоровья через использование эффективных здоровьесберегающих средств» | 2017 г. | Старший воспитатель |
|  | Пед.совет «Роль взрослых в формировании нравственного здоровья дошкольников» | 2018 г. | Старший воспитатель |
|  | Выставка методической литературы, пособий, конспектов по работе с детьми и родителями по формированию здорового образа жизни. | 2018 г. | Старший воспитатель |
|  | Обобщение и распространение опыта создания здоровьесберегающей среды в ДОУ – творческий отчёт | 2020 г. | Заведующая ДОУ |
| ***IV. Просветительское направление****Взаимодействие с социумом как участниками процесса здоровьесбережения* |
|  | Публикация материалов по ЗОЖ в информационных уголках | Ежегодно | Старший воспитатель |
|  | Консультация «Художественная литература – средство обогащения нравственного здоровья детей» | 2017-2018 гг. | Старший воспитатель |
|  | Советы «Оздоровительные мероприятия для часто болеющих детей» | 2019г. | Старший воспитатель, медсестра |
|  | Рекомендации для родителей «Создание здоровой музыкальной среды в домашних условиях» | 2018-2019 гг. | Музыкальный руководитель |
|  | Информационные плакаты и бюллетени по профилактике и лечению детских болезней | Ежегодно | Медсестра |
|  | Конкурс «Лучший уголок здоровья» | 2018г. | Старший воспитатель |
|  | Консультация «Средства укрепления иммунитета» | 2018г. | Медсестра |
|  | Групповые родительские собрания «Здоровье с детства», «Вредные привычки» | 2018 -2019 гг. | Воспитатели ДОУ |
|  | Практические рекомендации для родителей ЧБД | Постоянно | Медсестра |
|  | Общее родительское собрание «Здоровый ребёнок в здоровой семье» (роль семьи в воспитании здорового ребёнка) | 2019г. | Заведующая ДОУ |
|  | Фотовыставка«Мы растём здоровыми!» | 2018-2019 гг. | Медсестра |
|  | Проведение Дней пропаганды здорового образа жизни | В течение всего периода | Старший воспитатель |
|  | Размещение в СМИ печатных материалов по вопросам здоровьесбережения | В течение всего периода | Педагоги ДОУ |
|  | Музыкально-оздоровительное развлечение «В здоровом теле – здоровый дух» | 2018-2019 гг. | Музыкальный руководитель, медсестра |
|  | Тематическое занятие по ПДД | 2018-2019 гг. | Педагоги ДОУ |
|  | Тематическое занятие «Пусть знает каждый гражданин пожарный номер – 01!» | 2019-2020 гг. | Специалист ВДПО |
|  | Выставка детского рисунка «Как я занимаюсь спортом». | 2014-2015гг. | Старший воспитатель |
|  | Комплексное игровое занятие «Будь здоровым с детства!» | 2019-2020 гг. | Специалисты ДОУ |
| ***VI. Координационное направление****Управление здоровьесбережением в ДОУ,взаимодействие с социальными институтами детства*  |
|  | Разработка локальных актов по вопросам здоровьесбережения | Ежегодно | Заведующая ДОУ |
|  | Контроль процесса здоровьесбережения в ДОУ:* совещания;
* собрания трудового коллектива по

вопросам снижения детской заболеваемости;* анализ состояния заболеваемости;
* проведение рейдов по санитарно-

гигиеническому состоянию помещений ДОУ;* организация персонального предупредительного контроля соблюдения здоровьесберегающих

требований к занятиям;* организация тематического контроля состояния здоровьесбережения;
* анализ тестирования детей по физическому воспитанию,
* организация медико-педагогического контроля физкультурных занятий
 | 1 раз в квартал1 раз в полугодие3 раза в год1 раз в месяц2 раза в кварталежегодно2 раза в годежемесячно | Заведующая ДОУ |
|  | Консультирование педагогического процесса на принципах здоровьесбережения:* составление сетки занятий в соответствии с требованиями САН ПиН;
* разработка режима работы секций и кружков в соответствии с требованиями здоровьесбережения;
* экспертиза программ дополнительного образования.
 | Постоянно | Старший воспитатель |
|  | Установление взаимосвязи с детской поликлиникой:* выявление детей с патологиями;
* консультирование родителей детей;
* ведение листов здоровья;
* выработка рекомендаций воспитателям по организации двигательного режима
 | В течение всего периода | Медсестра |
|  | Участие в работе городских, районных конференциях, семинарах | Согласно плану | Заведующая ДОУ |
|  | Разработка мер по уменьшению риска возникновения заболеваний и травм, * связанных с социальной жизнью детей: разработка системы по обучению детей противопожарной безопасности;
* разработка занятий по обучению детей правилам дорожного движения;
* разработка системы кружковых занятий по основам безопасности жизнедеятельности;
* создание здоровьесберегающего пространства по всем разделам здоровьесбережения, оформление наглядности для детей и родителей
 | 2017 -2018 гг. | Старший воспитатель |
| ***VII. Правовое направление*** |
|  | Ознакомление с нормативно- правовой базой, регламентирующей деятельность ДОУ по защите здоровья детей | 2017г. | Заведующая ДОУ |
|  | Создание локальных актов, регламентирующих здоровьесберегающую деятельность ДОУ. | 2017г. | Заведующая ДОУ |

# РАБОТА С РОДИТЕЛЯМИ.

Одним из основных направлений по формированию физически и психически здорового ребёнка является работа с родителями.

Если мы хотим вырастить нравственно и физически здоровое  поколение, то должны решать эту проблему совместно с родителями.

# Для себя мы определили следующие задачи работы с родителями:

* Повышение педагогической культуры родителей.
* Пропаганда общественного дошкольного воспитания.
* Изучение, обобщение и распространение положительного опыта семейного воспитания.
* Установка на совместную работу с целью решения всех психолого – педагогических проблем развития ребёнка.
* Вооружение родителей основами психолого – педагогических знаний через  тренинги, консультации, семинары.
* Валеологическое просвещение родителей в создании экологической и психологической среды в семье.
* Включение родителей в воспитательно — образовательный процесс.

# МОДЕЛЬ СТРАТЕГИИ И ТАКТИКИ РАБОТЫ ВОСПИТАТЕЛЯ С РОДИТЕЛЯМИ

******

# Формы работы с родителями:

* Проведение родительских собраний, семинаров – практикумов, консультаций.
* Педагогические беседы с родителями (индивидуальные и групповые) по проблемам.
* Консультативная работа (использование СМИ, информационные стенды, тематические уголки и папки передвижки в группах).
* Использование Интернет-ресурсов (размещение информации на сайте ДОУ, использование интерактивных форм взаимодействия).
* Организация индивидуальной и групповой работы.
* Анкетирования родителей.
* Участие родителей в конкурсах.
* Дни открытых дверей.
* Экскурсии по детскому саду для вновь прибывших.
* Показ занятий для родителей (как уже посещавших дошкольное учреждение, так и вновь прибывших).
* Совместные занятия для детей и родителей.
* Круглые столы с привлечением специалистов детского сада.
* Организация совместных дел.

# Для успешной работы с родителями используем план изучения семьи:

* Структура семьи  и психологический климат (сколько человек, возраст, образование, профессия, межличностные отношения родителей, отношения родителей с детьми, стиль общения);
* Основные принципы семейных отношений (гуманизм или жестокость, ответственность или анархия, взаимное доверие или подозрительность, взаимопомощь или невнимание и т.п.);
* Стиль и фон семейной жизни, какие впечатления преобладают – положительные или отрицательные, причины семейных конфликтов;
* Социальный статус отца и матери в семье, степень участия в воспитательном процессе, наличие желания воспитывать ребёнка;
* Воспитательный климат семьи, уровень педагогической культуры, подготовленность родителей, знание своего ребенка, адекватность оценок своего поведения.

# Методы, используемые педагогами в работе с родителями:

* Анкета для родителей.
* Беседы с родителями.
* Беседы с ребёнком.
* Наблюдение за ребёнком.
* Изучение рисунков на тему «Наша семья» и их обсуждение с детьми.
* Посещение семьи ребёнка.

# С целью улучшения профилактической работы рекомендуется провести с родителями цикл бесед, лекций на ряд тем, в том числе:

* Причины частых и длительно текущих острых респираторных заболеваний.
* Профилактика ОРЗ в домашних условиях.
* Хронические очаги инфекции у взрослых в семье как причина частых ОРЗ у детей.
* Закаливающие процедуры дома и в дошкольном учреждении.
* Значение режимных моментов для здоровья ребёнка.
* О питании дошкольников.
* Физические упражнения в дошкольном учреждении и дома.
* Профилактика глистных и острых кишечных заболеваний у детей.
* Воспитание культурно – гигиенических навыков у дошкольников.
* Вредные привычки у взрослых (употребление алкоголя, курение, наркомания и др.) и их влияние на здоровье детей.
* Здоровый образ жизни в семье – залог здоровья ребёнка.

# ОРГАНИЗАЦИЯ РАБОТЫ С РОДИТЕЛЯМИ ПО ПРОПАГАНДЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| ***№ п/п*** | ***Направления работы*** | ***Формы организации*** | ***Сроки*** | ***Ответственные*** |
| 1 | Объяснять родителям, как образ жизни семьи воздействует на здоровье ребенка.  | Презентации передового опыта семейного воспитания, информация на сайте ДОУ. | В течение года | Воспитатели |
| 2 | Информировать родителей о факторах, влияющих на физическое здоровье ребенка (спокойное общение, питание, закаливание, движения). Рассказывать о действии негативных факторов (переохлаждение, перегревание, перекармливание и др.), наносящих непоправимый вред здоровью малыша. Помогать родителям сохранять и укреплять физическое и психическое здоровье ребенка. | Индивидуальные и групповые консультации, родительские собрания, оформление информационных стендов, информация на сайте ДОУ. | По плану | ВоспитателиСтаршийвоспитатель |
| 3 | Ориентировать родителей на совместное с ребенком чтение литературы, посвященной сохранению и укреплению здоровья, просмотр соответствующих художественных и мультипликационных фильмов.  | Создание библиотеки (медиатеки), памяток, информация на сайте ДОУ. | По плану | ВоспитателиСтаршийвоспитатель |
| 4 | Знакомить родителей с оздоровительными мероприятиями, проводимыми в детском саду. Разъяснять важность посещения детьми кружков, ориентированных на оздоровление дошкольников.  | Информация на сайте ДОУ. | Постоянно | Старшийвоспитатель |
| 5 | Разъяснять родителям (рекомендуя соответствующую литературу) необходимость создания в семье предпосылок для полноценного физического развития ребенка.  | Оформление соответствующего раздела в «уголке для родителей», на родительских собраниях, в личных беседах, информация на сайте ДОУ. | По плану | ВоспитателиСтаршийвоспитатель |
| 6 | Ориентировать родителей, на формирование у ребенка положительного отношения к физкультуре и спорту; привычки выполнять ежедневно утреннюю гимнастику; стимулирование двигательной активности ребенка совместными спортивными занятиями (лыжи, коньки, футбол), совместными подвижными играми, длительными прогулками в парк или лес; создание дома спортивного уголка; покупка ребенку спортивного инвентаря (мячик, скакалка, лыжи, коньки, велосипед, самокат и т.д.); совместное чтение литературы, посвященной спорту; просмотр соответствующих художественных и мультипликационных фильмов | Оформление буклетов, памяток, информация на сайте ДОУ. | По плану | ВоспитателиСтаршийвоспитатель |
| 7 | Информировать родителей об актуальных задачах физического воспитания детей на разных возрастных этапах их развития, а также о возможностях детского сада в решении данных задач. | Оформление соответствующего раздела в «уголке для родителей», на родительских собраниях, информация на сайте ДОУ. | Постоянно | Старшийвоспитатель |
| 8 | Знакомить с лучшим опытом физического воспитания дошкольников в семье и детском саду, демонстрирующим средства, формы и методы развития важных физических качеств, воспитания потребности в двигательной деятельности. | Приглашение родителей на детские концерты и праздники, дни открытых дверей, лекции, семинары, семинары-практикумы, проведение мастер-классов, тренингов, информация на сайте ДОУ. | По плану | ВоспитателиСтаршийвоспитатель |
| 9 | Создавать в детском саду условия для совместных с родителями занятий физической культурой и спортом. Привлекать родителей к участию в совместных с детьми физкультурных праздниках и других мероприятиях, организуемых в детском саду.  | Спортивные праздники, соревнования, конкурсы, информация на сайте ДОУ. | По плану | ВоспитателиСтаршийвоспитатель |
| 10 | Знакомить родителей с опасными для здоровья ребенка ситуациями, возникающими дома, на даче, на дороге, в лесу, у водоема, и способами поведения в них.Направлять внимание родителей на развитие у детей способности видеть, осознавать и избегать опасности.  | Родительские собрания, консультации, буклеты, памятки, информация на сайте ДОУ. | По плану | Воспитатели |
| 11 | Информировать родителей о необходимости создания благоприятных и безопасных условий пребывания детей на улице (соблюдать технику безопасности во время игр и развлечений на каруселях, на качелях, на горке, в песочнице, во время катания на велосипеде, во время отдыха у речки и т.д.). Рассказывать о необходимости создания безопасных условий пребывания детей дома (не держать в доступных для них местах лекарства, предметы бытовой химии, электрические приборы; содержать в порядке электрические розетки; не оставлять детей без присмотра в комнате, где открыты окна и балконы и т.д.). Информировать родителей о том, что должны делать дети в случае непредвиденной ситуации (звать на помощь взрослых; называть свои фамилию и имя; при необходимости — фамилию, имя и отчество родителей, адрес и телефон; при необходимости звонить по телефонам экстренной помощи — ~01~, «02» и ~ОЗ~ и т. д.).  | Информационные стенды, памятки, презентации, информация на сайте ДОУ. | По плану | Воспитатели |
| 12 | Привлекать родителей к активному отдыху с детьми, расширяющему границы жизни дошкольников и формирующему навыки безопасного поведения во время отдыха. Помогать родителям планировать выходные дни с детьми, обдумывая проблемные ситуации, стимулирующие формирование моделей позитивного поведения в разных жизненных ситуациях. | Консультации, праздники, соревнования, конкурсы, информация на сайте ДОУ. | По плану | ВоспитателиСтаршийвоспитатель |
| 13 | Побуждать родителей на личном примере демонстрировать детям соблюдение правил безопасного поведения на дорогах. | Памятки, презентации, информация на сайте ДОУ. | По плану | Воспитатели |
| 14 | Ориентировать родителей на совместное с ребенком чтение литературы, посвященной сохранению и укреплению здоровья, просмотр соответствующих художественных и мультипликационных фильмов.  | Памятки, буклеты,  информация на сайте ДОУ. | По плану | Воспитатели |
| 15 | Знакомить родителей с формами работы дошкольного учреждения по проблеме безопасности детей дошкольного возраста. | Информация на сайте ДОУ. | По плану | Старшийвоспитатель |

# АНКЕТА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ*"Какое место занимает физкультура в вашей семье"*

1. Ф.И.О., образование, количество детей в семье.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

2. Кто из родителей занимается или занимался спортом? Каким?

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

3. Есть в доме спортивный снаряд? Какой?

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

4. Посещает ли ваш ребенок спортивную секцию? Какую?

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

5. Установлен ли для Вашего ребенка режим дня? (Да, нет)

6. Соблюдает ли ребенок этот режим? (Да, нет)

7. Делаете ли вы дома утреннюю гимнастику?

• Мама (да, нет),

• папа (да, нет),

• дети (да, нет),

• взрослый вместе с ребенком (да, нет).

• Регулярно или нерегулярно.

8. Соблюдает ли Ваш ребенок дома правила личной гигиены (моет руки перед едой, после туалета, умывается, чистит зубы, моет ноги и т.д.)?

(Да, нет, не всегда)

9. Знаете ли Вы основные принципы и методы закаливания? Перечислите их. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

10. Проводите ли Вы дома с детьми закаливающие мероприятия? (Да, нет)

11. Что мешает вам заниматься закаливанием детей дома? \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

12. Кто из членов семьи чаще всего гуляет с ребенком? \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

13. Гуляете ли Вы с ребенком после детского сада? (Да. Нет. Иногда)

14. Гуляет ли Ваш ребенок один, без взрослых? (Да, нет, иногда).

15. Виды деятельности ребенка после прихода из детского сада и в выходные дни:

 • Подвижные игры

* Спортивные игры

 • Настольные игры

 • Сюжетно - ролевые игры

 • Музыкально - ритмическая деятельность

 • Просмотр телепередач

 • Конструирование

 • Чтение книг.

# ПЛАН НА БЛИЖАЙШИЕ  3 ГОДА.

1. Продолжить  проведение совместных мероприятий: «Дней Здоровья», туристических походов, праздников, субботников.
2. Для обогащения родителей знаниями о малыше разработать серию семинаров – практикумов «Давайте узнавать малыша вместе» с привлечением специалистов ДОУ.
3. Организовывать новую форму работы с родителями – дни семейных увлечений «Спортивная семья».
4. Посещение родителями занятий валеологической направленности,
с целью педагогической пропаганды здорового образа жизни.
5. Вовлечение родителей в инновационный педагогический процесс, консультации, беседы, выполнение с детьми заданий.

# ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ.

* Создание системы комплексного мониторинга состояния здоровья ребёнка.
* Снижение количества наиболее часто встречающихся в ДОУ заболеваний.
* Снижение поведенческих рисков, представляющих опасность для здоровья.
* Совершенствование системы физического воспитания на основе реализации индивидуального подхода.
* Обеспечение условий для практической реализации индивидуального подхода к обучению и воспитанию.
* Повышение заинтересованности работников детского сада и родителей в укреплении  здоровья дошкольников.
* Повышение квалификации работников дошкольных учреждений.
* Стимулирование повышения внимания дошкольников и их родителей к вопросам здоровья, питания, здорового образа жизни, рациональной двигательной активности.

# КАДРОВОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ  ПРОГРАММЫ «ЗДОРОВЬЕ».

* ***Заведующий  ДОУ - Черницкая Л.В.:***
* Ежемесячный анализ реализации программы;
* Контроль за соблюдением охраны жизни и здоровья детей.
* ***Старший воспитатель Демченко Т.И.***
* Нормативно – правовое, программно – методическое обеспечение реализации программы «Детский сад – территория здоровья»;
* Проведение мониторинга (контроль педперсонала);
* Контроль за реализацией программы «Детский сад – территория здоровья»;
* Индивидуальная и групповая психологическая диагностика в соответствии с запросом;
* Индивидуальная работа с детьми  в процессе их адаптации к детскому саду;
* Индивидуальная и групповая работа с детьми, с целью определения их готовности  к  обучению в школе;
* Специальные обучающие - развивающие занятия  и игры для детей, тренинги для педагогов и родителей;
* Просветительская работа с родителями и сотрудниками.
* ***Медицинская сестра – Стоцкая Н.Н.***
* Утверждение списков часто и длительно болеющих детей;
* Определение оценки эффективности реабилитации, показателей физического развития, критериев здоровья;
* Составление индивидуального плана реабилитации;
* Гигиеническое воспитание и обучение детей и родителей;
* Просветительская работа с родителями и сотрудниками.

# ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИФИЗКУЛЬТУРНО – ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ В ДЕТСКОМ САДУ.

Рекомендуется использовать формы двигательной деятельности: утреннюю гимнастику, занятия физической культурой в помещении и на воздухе, физкультурные минутки, подвижные игры, спортивные упражнения, ритмическую гимнастику, занятия на тренажерах, плавание и другие.

Следует предусмотреть объем двигательной активности воспитанников 5 – 7 лет в организованных формах оздоровительно-воспитательной деятельности до 6 – 8 часов в неделю с учетом психофизиологических особенностей детей, времени года и режима работы дошкольных организаций.

Для реализации двигательной деятельности детей следует использовать оборудование и инвентарь физкультурного зала и спортивных площадок в соответствии с возрастом и ростом ребенка.

Оценка эффективности физического развития осуществляется на основе динамики состояния здоровья детей, развития двигательных качеств и навыков на каждом году жизни.

Эффективность занятия по физической культуре зависит не только от его содержания и организации, но и от санитарно-гигиенических условий, в которых оно проводится. Проверку условий и санитарно-гигиенического состояния мест проведения занятий (групповые участки, спортивная площадка, физкультурный зал), физкультурного оборудования и инвентаря, спортивной одежды и обуви осуществляют органы Роспотребнадзора, заведующий.

Температура воздуха в помещении, где организуются занятия, должна быть 19-20°С. Перед проведением занятия проводится сквозное и угловое проветривание и влажная уборка. Длительность проветривания зависит от температуры наружного воздуха, направления ветра, эффективности отопительной системы. Сквозное проветривание проводят не менее 10 минут через каждые 1,5 часа. При проветривании допускается кратковременное снижение температуры воздуха в помещении. Широкая односторонняя аэрация всех помещений в теплое время года допускается в присутствии детей. Для соблюдения температурного режима, во время занятия, при необходимости, должны быть открыты фрамуги, форточки. На занятиях дети занимаются в спортивной одежде (спортивная майка, трусы-шорты, носочки, обувь на светлой резиновой подошве).

Непосредственно образовательную деятельность по физическому развитию детей в возрасте от 3 до 7 лет организуют не менее 3 раз в неделю. Ее длительность зависит от возраста детей и составляет:

- в младшей группе - 15 мин.,

- в средней группе - 20 мин.,

- в старшей группе - 25 мин.,

- в подготовительной группе - 30 мин.

Один раз в неделю для детей 5-7 лет следует круглогодично организовывать непосредственно образовательную деятельность по физическому развитию детей на открытом воздухе. Ее проводят только при отсутствии у детей медицинских противопоказаний и наличии у детей спортивной одежды, соответствующей погодным условиям.

В теплое время года при благоприятных метеорологических условиях непосредственно образовательную деятельность по физическому развитию максимально организуют на открытом воздухе.

Оздоровительная работа с детьми в летний период является составной частью системы профилактических мероприятий.

Для достижения оздоровительного эффекта в летний период в режиме дня предусматривается максимальное пребывание детей на открытом воздухе, соответствующая возрасту продолжительность сна и других видов отдыха.

Для достижения достаточного объема двигательной активности детей необходимо использовать все организованные формы непосредственно образовательной деятельности по физическому развитию детей с широким включением подвижных игр, спортивных упражнений с элементами соревнований, а также пешеходные прогулки, экскурсии, прогулки по маршруту (простейший туризм).

Работа по физическому развитию проводится с учетом состояния здоровья детей при регулярном контроле со стороны воспитателя.

# ТРЕБОВАНИЯ К ОРГАНИЗАЦИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА И РЕЖИМА ДНЯ:

Режим дня должен соответствовать возрастным особенностям детей и способствовать их гармоничному развитию. Максимальная продолжительность непрерывного бодрствования детей 3-7 лет составляет 5,5-6 часов.

Общая продолжительность суточного сна для детей дошкольного возраста 12 – 12,5 часов, из которых 2,0 – 2,5 отводится дневному сну.

Детей с трудным засыпанием и чутким сном рекомендуется укладывать первыми и поднимать последними. В разновозрастных группах более старших детей после сна поднимают раньше. Во время сна детей присутствие воспитателя (или его помощника) в спальне обязательно.

Самостоятельная деятельность детей 3-7 лет (игры, подготовка к образовательной деятельности, личная гигиена) занимает в режиме дня не менее 3-4 часов.

Максимально допустимый объем недельной образовательной нагрузки, включая реализацию дополнительных образовательных программ, для детей дошкольного возраста составляет: в младшей группе (дети четвертого года жизни) -2 часа 45 мин., в средней группе (дети пятого года жизни) - 4 часа, в старшей группе (дети шестого года жизни) - 6 часов 15 минут, в подготовительной (дети седьмого года жизни) - 8 часов 30 минут.

Продолжительность непрерывной непосредственно образовательной деятельности для детей 4-го года жизни - не более 15 минут, для детей 5-го года жизни - не более 20 минут, для детей 6-го года жизни - не более 25 минут, а для детей 7-го года жизни - не более 30 минут. Максимально допустимый объем образовательной нагрузки в первой половине дня в младшей и средней группах не превышает 30 и 40 минут соответственно, а в старшей и подготовительной 45 минут и 1, 5 часа соответственно. В середине времени, отведенного на непрерывную образовательную деятельность, проводят физкультминутку. Перерывы между периодами непрерывной образовательной деятельности - не менее 10 минут.

Непосредственно образовательная деятельность с детьми старшего дошкольного возраста может осуществляться во второй половине дня после дневного сна, но не чаще 2-3 раз в неделю. Ее продолжительность должна составлять не более 25-30 минут в день. В середине непосредственно образовательной деятельности статического характера проводят физкультминутку.

Занятия по дополнительному образованию (студии, кружки, секции и т.п.) для детей дошкольного возраста недопустимо проводить за счет времени, отведенного на прогулку и дневной сон. Их проводят:

- для детей 4-го года жизни – не чаще 1 раза в неделю продолжительностью не более 15 минут;

- для детей 5-го года жизни – не чаще 2 раз в неделю продолжительностью не более 25 минут;

- для детей 6-го года жизни – не чаще 2 раз в неделю продолжительностью не более 25 минут;

- для детей 7-го года жизни – не чаще 3 раз в неделю продолжительностью не более 30 минут.

Непосредственно образовательная деятельность физкультурно-оздоровительного и эстетического цикла должна занимать не менее 50% общего времени, отведенного на непосредственно образовательную деятельность.

Непосредственно образовательную деятельность, требующую повышенной познавательной активности и умственного напряжения детей, следует проводить в первую половину дня и в дни наиболее высокой работоспособности детей (вторник, среда). Для профилактики утомления детей рекомендуется сочетать ее с образовательной деятельностью, направленной на физическое и художественно-эстетическое развитие детей.

Домашние задания воспитанникам дошкольных образовательных организаций не задают.

В разновозрастных группах продолжительность непосредственно образовательной деятельности следует дифференцировать в зависимости от возраста ребенка. С целью соблюдения возрастных регламентов продолжительности непосредственно образовательной деятельности следует начинать со старшими детьми, постепенно подключая к ней детей младшего возраста.

В середине года (январь – февраль) для воспитанников дошкольных групп рекомендуется организовывать недельные каникулы, во время которых проводят непосредственно образовательную деятельность только эстетически-оздоровительного цикла (музыкальные, спортивные, изобразительного искусства).

В дни каникул и в летний период непосредственно образовательную деятельность проводить не рекомендуется. Рекомендуется проводить спортивные и подвижные игры, спортивные праздники, экскурсии и другие, а также увеличивать продолжительность прогулок.

Непрерывная длительность просмотра телепередач и диафильмов в младшей и средней группах – не более 20 мин., в старшей и подготовительной – не более 30 мин. Просмотр телепередач для детей дошкольного возраста допускается не чаще 2 раз в день (в первую и вторую половину дня). Экран телевизора должен быть на уровне глаз сидящего ребенка или чуть ниже. Если ребенок носит очки, то во время передачи их следует обязательно надеть.

Просмотр телепередач в вечернее время проводят при искусственном освещении групповой верхним светом или местным источником света (бра или настольная лампа), размещенным вне поля зрения детей. Во избежание отражения солнечных бликов на экране в дневные часы окна следует закрывать легкими светлыми шторами.

Общественно-полезный труд детей старшей и подготовительной групп проводится в форме самообслуживания, элементарного хозяйственно-бытового труда и труда на природе (сервировка столов, помощь в подготовке к занятиям). Его продолжительность не должна превышать 20 минут в день.

# ОРГАНИЗАЦИЯ ПРОГУЛОК

Прогулка является надежным средством укрепления здоровья и профилактики утомления. Длительность пребывания на свежем воздухе в разные сезоны года существенно варьирует, но даже в холодное время и в ненастную погоду прогулка не должна быть менее 4-4,5 часов в день. В *летнее* время дети проводят на воздухе практически все время с момента прихода в детский сад, в помещение заходят лишь для приема пищи и сна. В *зимнее* время ежедневная продолжительность прогулки детей составляет не менее 4 – 4,5 часа. Прогулку организуют 2 раза в день: в первую половину – до обеда и во вторую половину дня – после дневного сна или перед уходом домой. При температуре воздуха ниже - 15°С и скорости ветра более 7 м/с продолжительность прогулки сокращается. Прогулка не проводится при температуре воздуха ниже - 15°С и скорости ветра более 15 м/с для детей до 4 лет, а для детей 5-7 лет при температуре воздуха ниже - 20°С и скорости ветра более 15 м/с.

Для того чтобы длительность ежедневного пребывания детей на воздухе соответствовала физиолого-гигиеническим рекомендациям, следует:

1. В теплое время года утренний прием детей проводить на улице.

2. Проводить на воздухе часть физкультурных занятий и утреннюю гимнастику в теплое время года.

3. Четко выполнять все режимные моменты в течение всего дня, что позволит своевременно выходить на прогулку.

Важный момент в организации прогулки - одевание детей и выход на участок. Как только часть детей оденется, воспитатель, чтобы не задерживать их в помещении, выходит с ними на участок, остальные продолжают, одеваться под присмотром младшего воспитателя, которая выводит их гулять позже. Участие младшего воспитателя в подготовке детей к прогулке обязательно в любой возрастной группе.

В целях охраны жизни и здоровья детей воспитатель, до приема детей, внимательно осматривает весь участок: нет ли поломанного оборудования, битого стекла, каких-либо нежелательных предметов и т.д. В летнее время могут быть грибы, незнакомые ягоды в укромных уголках площадки, палки с шипами и заостренными концами и пр.

Планируя целевые прогулки за пределы дошкольного учреждения необходимо хорошо узнать место, где будут останавливаться дети. Младший воспитатель сопровождает детей во время целевых прогулок. Готовясь к прогулке, воспитатель продумываем меры, предупреждающие травматизм. Необходимо позаботиться также и о небольшой походной аптечке с набором дезинфицирующих и перевязочных средств, уметь оказать первую помощь при травмах и несчастных случаях. Перед выходом на прогулку за пределы территории, взрослый тщательно проверяет готовность каждого ребенка - его самочувствие, соответствие одежды и обуви всем требованиям и погодным условиям, делает запас питьевой воды (в теплое время года).

Нельзя забывать так же и об основных правилах ходьбы: после 30-40 минут движения устраивать 10-15-ти минутный отдых в тени. Во время отдыха можно: организовать спокойные игры, провести интересную беседу, почитать детям книгу.

Для того чтобы дети охотно оставались на прогулке положенное по режиму время, необходимо создать условия для разнообразной деятельности.

# *СОЗДАНИЕ УСЛОВИЙ ДЛЯ ЭФФЕКТИВНОГО ПРОВЕДЕНИЯ ПРОГУЛКИ*

Для того чтобы прогулка была содержательной и интересной необходима большая подготовительная работа по организации оснащенности участка. Помимо стационарного оборудования, на участок следует выносить дополнительный материал, который служит для закрепления новых знаний детей об окружающем мире. Достаточное количество игрового материала сделают прогулку более насыщенной, интересной. Ошибка практики состоит в том, что на прогулку иногда выносят материал, изъятый из употребления в группе. На прогулке должны присутствовать игрушки, которые хорошо поддаются санобработке (пластмасса, резина, дерево, гипс и пр.). Для игр выделяются красочно оформленные куклы, одежду с которых дети сами могут легко снять и постирать, кукол вымыть. Одежда для выносных кукол должна соответствовать сезону.

В теплое время года игрушки размещаются по всей территории участка. Это: технические игрушки, все для сюжетно-ролевых игр, природный материал, все необходимое для лепки и рисования, уголок ряжения (для свободного пользования разноцветные юбки на резинке, фартучки, косыночки, веночки, сумочки, зонтики, бусы, браслеты из ракушек, желудей и пр.)

Песочный дворик должен располагаться под тентом. При игре с песком используется строительный и природный материал. Песок периодически очищают, меняют, перемешивают, увлажняют и поливают. Так же в теплое время года детям предлагается небольшая переносная емкость для игр с водой.

Интерес детей к зимней прогулке поддерживается продуманным подбором игрового материала. Он должен быть красочным и интересным. Это сюжетные игрушки разных размеров, куклы в зимней одежде, к ним - саночки, коляски, каталки, грузовые машины, сумочки, корзинки. К концу прогулки, когда дети чувствуют усталость можно включить музыку для поддержания настроения.

# СТРУКТУРНЫЕ КОМПОНЕНТЫ ПРОГУЛКИ

При планировании содержания каждой прогулки, воспитатель учитывает следующие структурные компоненты:

- разнообразные наблюдения;

- дидактические задания;

- трудовые действия детей;

- подвижные игры и игровые упражнения;

- самостоятельная деятельность детей.

Ежедневные **наблюдения** на прогулке обогащают представления детей о мире природы, людей (их труда, взаимоотношений), обогащают детские

эстетические представления. Таким образом, наблюдения - один из главных компонентов прогулки.

Использование **дидактических заданий,** привлекает детей к активным мыслительным операциям, и выполнению разнообразных движений по ориентировке на местности, и воспроизведению действий обследования предлагаемых объектов, для того чтобы систематизировать вновь приобретенные знания и закрепить полученные ранее. Широкое включение в этот процесс зрения, слуха, осязания, обоняния, тактильных и вкусовых ощущений способствует более глубокому познанию окружающего мира, оставляя в сознании ребенка увлекательные и незабываемые впечатления.

Посильные **трудовые действия** детей естественным образом вплетаются в ход наблюдений за трудом взрослых, за живыми объектами окружающей среды. Дети включаются в совместный с взрослыми трудовой процесс. По мере усвоения трудовых навыков, они по собственной инициативе действуют с природным материалом. Выполняя одновременно и трудовые и дидактические задания, ребенок приобретает положительные черты личности и навыки правильного взаимоотношения со сверстниками.

Правильная организация прогулки предполагает использование **подвижных и спортивных игр.** В то же время дети должны иметь возможность отдохнуть, поэтому на участке должны присутствовать скамеечки. Нельзя допускать, чтобы на прогулке дети длительное время занимались однообразной деятельностью. Необходимо переключать их на другую деятельность и менять место игры. Летом в жаркие дни лучше всего организовывать игры в полосе светотени. Пребывание детей под прямыми солнечными лучами строго ограничивается с учетом их индивидуальной чувствительности к солнцу. В зимнее время, когда движения несколько ограничены одеждой, двигательной активности нужно уделять особое внимание. Большая часть участка должна быть расчищена от снега, чтобы дети могли свободно двигаться. Взрослый продумывает организацию прогулки так, чтобы дети не охлаждались и в то же время не перегревались. Подвижные игры проводят в конце прогулки.

Индивидуальные особенности детей больше всего проявляются в **самостоятельной деятельности.** Одни дети предпочитают спокойные игры и могут ими заниматься в течение всей прогулки, другие постоянно находятся в движении. Наиболее благоприятное состояние физиологических систем организма обеспечивается равномерной нагрузкой, сочетанием различных по интенсивности движений. Воспитатель должен внимательно контролировать содержание самостоятельной деятельности, следить за реакциями и состоянием детей (учащенное дыхание, покраснение лица, усиленное потоотделение).

Все эти компоненты позволяют сделать прогулку более насыщенной и интересной. Каждый из обязательных компонентов прогулки занимает по времени от 10 до 20 минут и осуществляется на фоне самостоятельной деятельности детей. В зависимости от сезонных и погодных условий, объекта наблюдения, настроя детей эти структурные компоненты могут осуществляться в разной последовательности.

В течение всего года в обязательном порядке проводится и вечерняя прогулка. Так как взрослый дополнительно занят встречей с родителями, на вечерней прогулке не проводятся организованное наблюдение и трудовые действия.

# ОРГАНИЗАЦИЯ ПРОГУЛКИ В ЛЕТНИЙ ПЕРИОД ВРЕМЕНИ

В летний период времени прогулка организуется: в первую половину дня - во время утреннего приема, после завтрака и до обеда и во вторую половину дня - после дневного сна до ужина, после ужина и до ухода домой.

Особое внимание уделяется одежде детей. Категорически запрещено выводить на прогулку детей без головных уборов! Если ребенок одет в несоответствии с температурой воздуха, его следует переодеть во избежание перегрева. Поэтому, каждому ребенку, рекомендуется иметь сменную одежду на случай изменения погоды.

При оптимальных температурных условиях, с учетом здоровья детей широко применяются следующие закаливающие процедуры: воздушные ванны, солнечные ванны (начальное время пребывания ребенка на солнце 5 минут, постепенно доводить до 20-30 минут), водные процедуры, обливание с учетом возрастных и индивидуальных данных ребенка.

Ежедневно подготавливается участок для правильной организации прогулки детей.

Строго соблюдается питьевой режим.

На прогулке каждые два часа и перед сном воспитателем проводится осмотр детей на наличие клещей.

Усиливается бдительность за качеством мытья рук у детей.

Обо всех отклонениях в здоровье детей, своевременно информируются заведующий ДОУ.

# *МЕТОДИКА ФИЗКУЛЬТУРНО – ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ*.

***1.Физические упражнения в режиме дня.***

Основная форма проведения – физкультурные занятия. Проводимые 3 раза в неделю.

***2. Физкультурные занятия, подвижные игры и физические упражнения на прогулке.***

Физкультурные занятия в помещении включают в себя упражнения на развитие равновесия, лазания, метания в цель, а также упражнения статического характера (вися с опорой на одну или обе ноги, не продолжительное удержание позы в неподвижном состоянии и т.п.). В конце физкультурного занятия обязательны упражнения на расслабление. Лучше всего организм восстанавливается , когда заторможенные центры энергично включаются в деятельность, а активно действующие – переходят в пассивное состояние. Лучшим положением тела для этого процесса является горизонтальное, когда все функции снижены, расслаблены конечности и позвоночник и ребенок не затрачивает энергии для сохранения вертикального положения. Выполнение этих же упражнений с музыкальным сопровождением и закрытыми глазами дает еще более положительный эффект. «При физической нагрузке, в результате которой пульс ребенка учащается на 90-100% такая заключительная часть ведет к восстановлению организма к концу 1-2 минут после занятия»

В те дни когда должно быть физкультурное занятие - подвижные игры и физические упражнения проводятся длительностью 10-15 минут.

Во время второй прогулки их нужно планировать ежедневно, содержание – это материал по развитию движений, освоенных на предыдущих занятиях, как правило вначале организуются физические упражнения, а затем игра (прыжки, а затем «Найди свой домик»). В сочетании подвижных игр со спортивными упражнениями порядок может быть обратным, чтобы разогреть детей (игра, а затем упражнение). Не рекомендуется включать, особенно во вторую прогулку общеразвивающие упражнения, их достаточно много в недельном цикле, и они не вызывают сильного интере6са со стороны детей.

***3.Утренняя гимнастика.***

Продолжительность 8-10 минут. Она включает ходьбу, бег, прыжки, 6-8 общеразвивающих упражнений (с предметами или без), которые повторяются 6-12 раз. Один комплекс гимнастики проводится в течение 2 недель.

***4. Физические упражнения после сна.***

Организм после сна требует медленного «пробуждения» и подготовки к активной деятельности. Поэтому после сна просто необходимо проводить упражнения, например способствующие формированию осанки, стопы, можно провести точечный массаж, самомассаж стоп, ленивую гимнастику, гимнастику после сна. После воздушных ванн переходят к водным процедурам.

***5.Физкультминутки.***

Цель - поддержание умственной работоспособности детей на достаточно высокой уровне. Продолжительность 2-3 минуты. Их проводят в момент, когда у детей снижается внимание и наступает утомление (обычно 12-16 минута.)

**6*.Средства физкультуры между непосредственно образовательной деятельностью.***

Когда 2 занятия подряд носят малоподвижный характер (например: рисование и развитие речи) перерыв между ними заполняется движениями, которые проводятся организованно или самостоятельно. Это могут быть игры малой подвижности. В конце перерыва рационально провести минутку расслабления, после которой дети успокаиваются.

***7.Физкультурные досуги, праздники, дни здоровья.***

Физкультурный досуг продолжительностью 30-45 минут организуется 1 раз в месяц во второй половине дня. Он включает в свое содержание уже знакомые детям подвижные игры, упражнения, эстафеты, разнообразные движения. Досуг может иметь тематику, может объединять детей разного возраста.

Физкультурные праздники, в которых участвуют несколько групп одного или разного возраста, проводятся не менее 2 раз в год. Они посвящаются сезонам или какой – либо тематике, как правило, проводятся на воздухе в течение 1-1,5 часа.

Дни здоровья планируются 1 раз в квартал. В дни организации данных мероприятий физкультурные занятия не проводятся.

***8. Оздоровительные мероприятия.***

Это система закаливания основными природными факторами – солнце, воздух и вода. Если такие природные факторы как солнце и воздух мы используем без особых усилий, то закаливание водой требует особого подхода и зависит от состояния здоровья ребенка (основные требования приведены в таблице «Особенности закаливания с учетом времени года»).

# БЕГОВЫЕ ТРЕНИРОВКИ

Достигнуть высокого уровня развития общей выносливости можно, используя упражнения циклического характера, т.е. оздоровительный бег. Доказано, что бег улучшает кровоток во всех внутренних органах, включая мозг. Последнее особенно ценно, так как обеспечивает энергетическую базу для совершенствования мозговой регуляции и психической деятельности.

Традиционно бег рассматривается как средство профилактики и совершенствования функционирования сердечнососудистой системы. Но не меньшее значение имеет он в профилактике психоэмоционального напряжения детей. У детей, регулярно занимающихся оздоровительным бегом, отличается устойчивое положительное настроение. Бег уравновешивающее действует на нервную систему. Регулярные беговые тренировки способствуют развитию памяти и внимания, улучшается зрение и слух. Преобладает положительное эмоциональное состояние, значительно повышается мыслительные возможности, увеличивается умственная и физическая работоспособность.

Как приобщить ребенка - дошкольника к бегу.

Прежде всего, надо преодолеть некоторую психологическую сложность. Ведь в отличие от взрослого, «за здоровьем» малыш не побежит. Поэтому лучше проводить игры, в которых присутствовал бы в большом объеме бег, придумывал соответствующие роли для себя и ребенка. Начинать эти беговые «забавы» можно с З-х летнего возраста, чередуя их с ходьбой, прыжками, дыхательными и гимнастическими упражнениями. Основные правила при организации оздоровительных беговых тренировок:

1. Индивидуально - дифференцированный подход;

2. Контроль за нагрузкой;

3. Самоконтроль;

4. Определение скоростных возможностей ребенка;

5. Положительные эмоции от занятий бегом.

На начальном этапе беговые тренировки проводят не более 2-3 раз в неделю. Это необходимо для предупреждения мышечных болей. По мере развития выносливости беговые тренировки могут проводиться ежедневно.

Требования к одежде зависят от температуры окружающего воздуха. Нужно помнить о том, что при беге интенсивно выделяется тепло. Основные зоны потери тепла организмом - это стопы, руки, голова. Именно их следует защищать в первую очередь, обратив особое внимание на обувь. Она должна быть на толстой, не скользящей подошве.

Вся одежда для беговых тренировок должна быть из натуральных волокон, за исключением куртки - ветровки для прохладной погоды. Неправильно подобранная одежда приводит к излишней потливости, раздражению кожи, детям неприятно, они нервничают, и тогда оздоровительный эффект тренировки практически сводится к нулю. Основной принцип оздоровительного бега «Бегать как бегается». Ну а каков результат от таких беговых тренировок? Ответ однозначный: отличное физическое и психическое развитие и практически полное отсутствие респираторных заболеваний.

# ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ ИГРЫ

***Игра "Солнечные зайчики"***

Дети встряхивают кистями рук (кисти в расслабленном состоянии) сверху вниз, словно обрызгивая друг друга. Представляют, как капельки воды, словно солнечные зайчики, блестят на солнце. Какого цвета эти солнечные зайчики? Куда летят брызги? Мысленно дети строят радугу из водяных капелек, любуются цветом и блеском. Тянут ладошки вверх к солнышку, представляя, как добрая сила вливается в них.

Цель: ощутить внутреннюю радость.

***Игра "Птичка"***

1. Руки сложены ладошками перед грудью. Птичка в клетке бьется, пытаясь освободиться, - руки напряжены и с усилием двигаются то влево, то вправо.

Цель: воздействие на грудные железы помогает предотвратить образование мастопатии.

2. "Птичка вырвалась на свободу". Тело в расслабленном состоянии, руки поднимаются вверх и, разъединившись в свободном парении, опускаются.

Манипуляция руками в свободном парении - в зависимости от фантазии ребенка.

Цель: почувствовать радость освобождения и полета.

# МАССАЖ НОГ

И. п. - сидя по-турецки.

1. Подтягивая к себе стопу левой ноги, ребенок разминает пальцы ног, поглаживает между пальцами, раздвигает пальцы. Сильно нажимает на пятку, растирает стопу, щиплет, похлопывает по пальцам, пятке, выпуклой части стопы, делает стопой вращательные движения, вытягивает вперед носок, пятку, затем похлопывает ладошкой по всей стопе. Словно вбивая пожелания, говорит: "Будь здоровым, красивым, сильным, ловким, добрым, счастливым!.." То же - с правой ногой.

2. Поглаживает, пощипывает, сильно растирает голени и бедра. Делает пассовые движения поочередно над каждой ногой, "надевает" воображаемый чулок, затем "снимает его и сбрасывает", встряхивая руки.

Цель: воздействие на биологически активные центры, находящиеся на ногах. Прочистка энергетических каналов ног.

***Игра "Покачай малышку"***

Ребенок прижимает к груди стопу ноги, укачивает "малышку", касается лбом колена, стопы, поднимает "малышку" выше головы, делает вращательные движения вокруг лица.

Цель: развитие гибкости суставов, ощущение радости от гармоничного движения ног.

# МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ТОЧЕЧНОГО МАССАЖА

***«Гимнастика маленьких волшебников»***

Для того чтобы точечный массаж не выполнялся чисто механически, необходимо создать соответствующий эмоциональный настрой. Это легко сделать, например, предложив детям игру "Скульптор". В ней, опираясь на прошлый опыт работы с глиной или пластилином, можно дать возможность ребенку творчески подойти к процессу и почувствовать внутренний настрой созданного образа. Заниматься точечным массажем при создании образа можно только "руками любви", так как в этом случае ответственность за эмоциональное состояние полностью перекладывается на подсознание дошкольника. У него появляется доверие к создателю образа - внутреннему Я.

Данная игра является фрагментом авторского комплекса "Гимнастика маленьких волшебников", включающего в себя элементы психогимнастики в сочетании с точечным самомассажем. Точечный самомассаж - это надавливание подушечками пальцев на кожу и мышечный слой в месте расположения осязательных и проприоцептивных точек и разветвлений нервов. Подобный массаж, оказывая возбуждающее или тормозящее влияние, при комплексном воздействии дает хорошие результаты, особенно в тех случаях, когда сочетается с "общением" со своим телом в игровой ситуации и мысленным проговариванием ласковых слов (милый, добрый, хороший). Точечный массаж как элемент психофизической тренировки способствует расслаблению мышц и снятию нервно-эмоционального напряжения. Применяется чаще всего с целью улучшения протекания нервных процессов путем воздействия на некоторые активные точки. В основном это самомассаж активных точек на подошве и пальцах ног, некоторых точек на голове, лице и ушах, а также на пальцах рук.

Если боль ощущается от легкого надавливания пальцами, то следует массировать активную точку пальцами правой руки легко, быстро и поверхностно по центробежной спирали - от себя вправо (тонизирующее воздействие). Если же боль появляется только от сильного нажатия на точку, то нужно оказать успокаивающее воздействие, нажимая прямо на эту точку со средней силой большим пальцем правой руки, а затем растирать ее целенаправленно по центростремительной спирали - от себя влево.

При проведении "Гимнастики маленьких волшебников" происходит целенаправленное надавливание на биологически активные точки. Ребенок здесь не просто "работает" - он играет, лепит, мнет, разглаживает свое тело, видя в нем предмет заботы, ласки, любви. Делая массаж определенной части тела, ребенок, как в голографическом оттиске, воздействует на весь организм в целом. Полная уверенность в том, что он действительно творит что-то прекрасное, развивает у ребенка позитивное ценностное отношению к собственному телу.

# КОМПЛЕКС ДЫХАТЕЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ

Универсальным является обучение четырехфазовым дыхательным упражнениям, содержащим равнее по времени этапы: «вдох—задержка — выдох—задержка». Вначале каждый из них может составлять 2 — 3 сек. с постепенным увеличением до 7 сек. Как уже отмечалось, вначале необходима фиксация психологом рук ребенка, что значительно облегчает обучение. Психолог должен также вслух отсчитывать указанные временные интервалы с постепенным переходом к самостоятельному выполнению упражнений ребенком. Правильное дыхание — это медленное, глубокое, диафрагмальное дыхание, при котором легкие заполняются от самых нижних отделов до верхних, состоящее из следующих четырех этапов:

1-й — вдох: расслабить мышцы живота, начать вдох, опустить диафрагму вниз, выдвигая живот вперёд; наполнить среднюю часть легких, расширяя грудную клетку с помощью межреберных мышц; приподнять грудину и ключицы, напол-нить воздухом верхушки легких.

2-й — пауза.

3-й — выдох: приподнять диафрагму вверх и втянуть живот; опустить ребра, используя группу межреберных мышц; опустить грудину и ключицы, выпуская воздух из верхушек легких.

4-й — пауза.

Отработку дыхательных упражнений лучше всего начинать со стадии выдоха, после чего, выждав естественную паузу и дождавшись момента, когда появится желание вдохнуть, сделать приятный, глубокий, без напряжения вдох ртом или носом. Нужно внимательно следить за тем, чтобы двигалась диафрагма и оставались спокойными плечи. При выполнении упражнения в положении сидя или стоя не нагибаться вперед. Все упражнения выполняются по 3—5раз.

1. Сделать полный выдох, набрать воздух медленно через нос, следя за тем, чтобы передняя брюшная стенка все больше выдавалась вперед (набирать воздух свободно, не напрягаясь). При этом диафрагма уплощается, увеличивая объем легких, грудная клетка расширяется. На 2 — 5сек. задержать воздух, затем начать выдох ртом с подтягиванием брюшной стенки; в конце выдоха опускается грудь. Вдыхать и выдыхать плавно, избегая толчков.

2. Правую руку положить на область движения диафрагмы. Сделать выдох и, когда появится, желание вдохнуть, с закрытым ртом сделать глубокий, без напряжения вдох носом. Затем пауза {задержать грудную клетку в расширенном состоянии). Сделать полный выдох, медленно и плавно выпуская воздух через нос. Пауза.

3. После выдоха начать дыхание через нос, следя, правильно ли работают диафрагма, нижние ребра и мышцы живота, спокойны ли плечи. Выдержав паузу, начать постепенный, плавный выдох через узкое отверстие, образованное губами. При этом должно возникнуть ощущение, будто струя воздуха является продолжением воздушного потока, идущего от диафрагмы. Необходимо следить за тем. чтобы не было напряжения в верхней части грудной клетки и шее. При ощущении напряжения следует, расслабившись, медленно покачать головой вправо-влево, вперед-назад, по кругу.

4. «Шарик». Повышение эффективности выполнения дыхательных упражнений достигается благодаря использованию образного представления, подключения воображения, так хорошо развитого у детей. Например, возможен образ желтого или оранжевого теплого шарика, расположенного в животе (соответственно надувающегося и сдувающегося в ритме дыхания). Ребенку также предлагается вокализировать на выдохе, припевая отдельные звуки (а, о, у, щ, х) и их сочетания (з переходит в с, о — в у, ш — в г ц, х и и т.п.).

5. «Ветер». На медленном выдохе пальцем или всей ладонью прерывать воздушную струю так, чтобы получился звук ветра, клич индейца, свист птицы.

6. Сесть или встать прямо. Сделать медленный вдох через нос и медленный выдох через узкое отверстие, образованное губами, на свечу (перышко, воздушный шарик), которая стоит перед ребенком. Голову вперед не тянуть. Пламя должно плавно отклониться по ходу воздушной струи, Затем немного отодвинуть свечу и повторить упражнение; еще больше увеличить расстояние и т.д. Обратите внимание ребенка на то, что при удалении свечи мышцы живота будут все более напряженными.

После усвоения ребенком этих навыков можно переходить к упражнениям, в которых дыхание согласуется с движением. Они выполняются на фазе вдоха и выдоха, во время пауз удерживается поза.

7. Исходное положение (и. п.) — лежа на спине. По инструкции ребенок медленно поднимает одну руку (правую, левую), ногу (левую, правую) затем две конечности одновременно на вдохе и удерживает в поднятом положении во время паузы; медленно опускает на выдохе; расслабляется во время паузы. После этого У. выполняется лежа на животе.

8. И.п. — сесть на пол, скрестив ноги, спина прямая (!). Поднимать руки вверх над головой с вдохом и опускать вниз на пол перед собой с выдохом, немного сгибаясь при этом. Это упражнение хорошо тем, что оно автоматически заставляет ребенка дышать правильно, у него просто нет другой возможности.

9. И. п. то же, либо встать на колени и сесть на пятки, ноги вместе. Прямые руки расставлены в стороны параллельно полу. Кисти сжаты в кулаки, кроме больших пальцев, вытянутых вовне. С вдохом поворачивать руки большими пальцами вверх; с выдохом — вниз. Вариант: руки вытянуты вперед, и большие пальцы поворачиваются в такт дыханию налево и направо.

10. И.п. то же. Прямые руки вытянуты вперед или в стороны на уровне плеч, ладони смотрят вниз. С вдохом поднять левую кисть вверх, одновременно опуская правую вниз (движение только в лучезапястном суставе). С выдохом левая кисть идет вниз, правая — вверх.

11. И. п. то же. Дыхание: только через левую, а потом только через правую ноздрю. При этом правую ноздрю закрывают большим пальцем правой руки, а левую — мизинцем правой руки. Дыхание медленное, глубокое. Как утверждают специалисты в области восточных оздоровительных практик, в первом случае активизируется работа правого полушария головного мозга, что способствует успокоению и релаксации. Дыхание же через правую ноздрю активизирует работу левого полушария головного мозга, повышая рациональный (познавательный) потенциал.

12. И. п. — встать, ноги на ширине плеч, руки опущены, ладони обращены вперед. На быстром вдохе руки притягиваются к подмышкам ладонями вверх. На медленном выдохе опускаются вдоль тела ладонями вниз. Такой тип дыхания оказывает мощное мобилизующее действие, быстро снимает психоэмоциональное напряжение.

13. И.п. то же. На медленном вдохе руки плавно разводятся в стороны и поднимаются вверх (или в стороны и к груди) — «притягивающее движение». На выдохе — «отталкивающее движение» — опускаются вдоль тела ладонями вниз. Это упражнение гармонично сочетается с представлением о втягивании в себя солнечного света и тепла, распространении его сверху вниз по всему телу.

14. И. п. — встать, ноги вместе, руки опущены. На вдохе медленно поднять расслабленные руки вверх, постепенно «растягивая» все тело (не отрывать пятки от пола); задержать дыхание. На выдохе, постепенно расслабляя тело, опустить руки и согнуться в пояснице; задержать дыхание. Вернуться в и. п.

15. И. п. — встать, ноги на ширине плеч, руки сжаты в кулаки, большие пальцы внутри ладоней, кулаки прижаты к низу живота. На медленном вдохе, поднять кулаки над плечами, сохраняя локти слегка согнутыми, прогнуться в спине, разводя плечи и запрокидывая голову; вытянуться вверх, распрямляя руки и поднимаясь на носки (представьте, что вы только что проснулись и сладко потягиваетесь). Зафиксировать эту позу, задержать дыхание На выдохе руки вниз, пытаясь «достать» пальчиками до пола.

16. Ребенок кладет одну руку на грудь или живот и акцентирует внимание на том, как на вдохе рука поднимается, а на выдохе — опускается. Затем в такт с дыханием другой рукой он показывает, как дышит (на вдохе рука поднимается до уровня груди, а на выдохе — опускается). Далее ребенок должен плавно и медленно поднимать и опускать руку или обе руки одновременно в такт дыханию, но уже на определенный счет (на 8, на 12).

**СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ:**

1. В. Алексеенко, Я. Лощинина. Играем в сказку. Воспитание и развитие личности ребёнка 2-7 лет.- М.: Учимся играючи, 2008.
2. В.К. Величенко. Физкультура для ослабленных детей.- М.: Терра-Спорт, 2000.
3. Воспитатель ДОУ № 1-2008 г. (стр.9)
4. Воспитатель ДОУ №3 – 2008 (стр. 11 – Послушные глазки)
5. Гунн Г.М., Современные технологии проблемы охраны здоровья.[Текст]: учебное пособие/ Г.М.Гунн. – СПб.2000.- 192с.
Картушина М.Ю., Праздники здоровья для детей 5-6 лет. [Текст]: сценарии для ДОУ/ М.Ю. Картушина - М.: ТЦ Сфера, 2010.- 128с.
6. Е.А. Алябьева. Психогимнастика в детском саду.- М.: ТЦ Сфера, 2003
7. Е.Н. Борисова. Система организации физкультурно-оздоровительной работы с дошкольниками. – Волгоград: Панорама, 2007.
8. К.Ю. Белая. Фомирование основ безопасности у дошкольников. [Текст]: – М.: Мозаика-Синтез, 2012.
9. Картушина М.Ю., Зеленый огонек здоровья. [Текст]: методическое пособие/ М.Ю. Картушина - Архангельск, 2000.- 108с.
Лободин В.Т., Федоренко А.Д., Александрова Г.В., В стране здоровья. [Текст]:программа эколого – биологического воспитания дошкольников/ В.Т. Лободин , А.Д. Федоренко, Г.В. Александрова - М.: Мозаика – Синтез, 2011. – 80с.
Маханева М.Д.С физкультурой дружить – здоровым быть. [Текст]: методическое пособие/ М.Д. Маханева – М.: ТЦ Сфера, 2009. – 240с.
10. Л.В. Игнатова, О.И. Волик, Г.А. Холюкова. Программа укрепления здоровья детей в коррекционных группах.-М.: ТЦ Сфера, 2008.
11. Л.И. Пензулаева. Физкультурные занятия в детском саду.- М.: Мозаика-Синтез, 2010.
12. М.В. Краснов, Е.В. Березенцева. Закаливание детей дошкольного возраста.-Чебоксары, 1998.
13. Н.В. Елжова. Здоровый образ жизни в дошкольном образовательном учреждении.- Ростов н/Д, Феникс, 20011
14. О.В. Козырева. Лечебная физкультура для дошкольников.- М.: Просвещение, 2005.
15. Оздоровительная работа по программе «Остров здоровья» (стр.57 – Физминутки для глаз)
16. Оздоровительная работа по программе «Остров здоровья» (стр.64)
17. Оздоровление детей в условиях детского сада под ред. Л.В. Кочетковой (стр.71)
18. П.А. Павлова, И.В. Горбунова. Расти здоровыи, малыш! Программа оздоровления детей раннего возраста.- М.: ТЦ Сфера, 2006.
19. Развивающая педагогика оздоровления под ред. В.Т.Кудрявцева, Б.Б.Егорова (стр. 249)
20. Т.С. Овчинникова, А.А. Потапчук. Двигательный игротренинг для дошкольников.- СПб.:Речь, 2002.
21. Э.Я. Степаненкова. Физическое воспитание в детском саду.- М.: Мозаика-Синтез, 2008.

# ПРИЛОЖЕНИЕ 1

***Стретчинг*** – система упражнений для развития гибкости и подвижности в суставах. Методика стретчинга основана на статичных растяжках мышц тела и суставно-связочного аппарата, на упражнениях по укреплению позвоночника, ЛФК и корригирующей гимнастики в сочетании с правильным дыханием и элементами релаксации. Игровой стретчинг – это специально подобранные упражнения на растяжку мышц, проводимые с детьми в игровой форме. В основу игрового стретчинга положены игровые подражательные и имитационные движения, элементы хатха-йоги (модифицированные позы - асаны).

***Имитационные упражнения*** объединены в тематические комплексы. Каждое упражнение описано достаточно подробно, начиная с указания вида движения, его исходного положения, этапов обучения, заканчивая творческой направленностью исполнения. Эффективность подражательных движений заключается в том, что через образы можно осуществлять частую смену двигательной деятельности из разных исходных положений, что даёт хорошую физическую нагрузку на все группы мышц. Использование их вначале занятия позволяет подготовить организм к последующим нагрузкам.

Начиная со второго года обучения в основную часть занятия вводится ***гимнастика с элементами хатха-йоги.*** В отличие от других физических упражнений, имеющих динамический характер, в гимнастике хатха-йога основное внимание уделяется статическому удержанию поз. Их выполнение требует плавных, осмысленных движений, спокойного ритма и оказывает на организм умеренную нагрузку. Большинство упражнений в хатха-йоге естественны и физиологичны. Они копируют позы животных, птиц, предметы. Использование знакомых образов помогает детям ярко представить ту или иную позу, будят фантазию и воображение. Использование модифицированных для дошкольников асан является хорошей профилактикой сколиоза, простудных заболеваний. При их выполнении у детей улучшается кровообращение, нормализуется работа внутренних органов, укрепляются слабые мышцы, развивается гибкость, улучшается осанка.

Включая стретчинг в физическое воспитание дошкольников, обязательно выполнение золотого правила - "НЕ НАВРЕДИ". Знакомство детей с новыми упражнениями происходит постепенно, с учётом возрастных и индивидуальных особенностей каждого ребёнка. Освоение каждого вида движения происходит в несколько этапов, начиная с упрощённой формы, с постепенным усложнением техники выполнения, заканчивая творческим исполнением. Мотивация детей на правильное выполнение опирается на личный пример педагога.

Помимо стретчинга каждое занятие включает в себя выполнение ***музыкально-ритмических композиций*** из репертуара программы по ритмической пластике для детей дошкольного возраста «Ритмическая мозаика» А.И.Бурениной. Основу для ритмических композиций составляют простые, но вместе с тем разнообразные движения (имитационные, танцевальные, общеразвивающие и др.). Движение под музыку является для ребёнка одним из самых привлекательных видов деятельности, позволяющей выразить свои эмоции, реализовать свою энергию. Поэтому ***ритмопластика*** благотворно сказывается на общем состоянии здоровья дошкольника. Взаимообусловленность музыки и движения позволяет эффективно развивать музыкальность, двигательные качества и умения, творческие способности детей.

Заканчивается занятие ***упражнением на общее расслабление организма***. Это позволяет решать задачи быстрого восстановления функций организма после физической нагрузки, повышения работоспособности детей

# СОДЕРЖАНИЕ РАЗВИТИЯ ДВИГАТЕЛЬНЫХ КАЧЕСТВ И УМЕНИЙ ДЕТЕЙ

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **3-4 года** | **5-6 лет** | **6-7 лет** |
| **Основные виды движений***Ходьба* – бодрая, спокойная, на полупальцах, на носках, топающим шагом, вперёд и назад (спиной), с высоким подниманием колена (высокий шаг), ходьба на четвереньках.*Прыжковые движения* – на 2-х ногах на месте, с прдвижением вперёд, прямой галоп – «лошадки», поскок (4-й год жизни).**Общеразвивающие движения**На различные группы мышц и различный характер, способ движения (упражнения на плавность движений, махи, пружинность), которые даются, как правило, на основе игрового образа.**Имитационные движения**Разнообразные образно-игровые движения, раскрывающие понятный детям образ, настроение или состояние (весёлый или трусливый зайчик, хитрая лиса и т.д.)**Плясовые движения**Простейшие элементы народных плясок, доступных по координации – например, поочерёдное выставление ноги на пятку, притоптывание одной или двумя ногами, «выбрасывание» ног и др.Развитие умений ориентироваться в пространстве: самостоятельно находить свободное место в зале, перестраиваться в круг, становиться в пары и друг за другом | **Основные виды движений***Ходьба* – бодрая, спокойная, на полупальцах, на носках, топающим шагом, вперёд и назад (спиной), с высоким подниманием колена (высокий шаг), ходьба на четвереньках.*Бег* – лёгкий, ритмичный, передающий различный образ («бабочки», «птички», «ручейки»), широкий («волк»), острый (бежим по «горячему песку»).*Прыжковые движения* – на 2-х ногах на месте, с продвижением вперёд, прямой галоп – «лошадки», лёгкие поскоки.**Общеразвивающие движения**На различные группы мышц и различный характер, способ движения (упражнения на плавность движений, махи, пружинность).Упражнения на гибкость, пластичность движений.**Имитационные движения**Разнообразные образно-игровые движения, раскрывающие понятный детям образ, настроение или состояние (весёлый или трусливый зайчик, хитрая лиса, усталая старушка, бравый солдат). Умение передавать динамику настроения, например, «обида-прощение-радость».**Плясовые движения**Элементы народных плясок, доступных по координации, например, поочерёдное выставление ноги на пятку, притоптывание одной и двумя ногами, «выбрасывание» ног, полуприсядка для мальчиков и др. Упражнения, включающие одновременно движения рук и ног (однонаправленные и симметричные).Развитие умений ориентироваться в пространстве: самостоятельно находить свободное место в зале, перестраиваться в круг, становиться в пары и друг за другом, строиться в шеренгу и колонну, несколько кругов. | **Основные виды движений***Ходьба* – бодрая, спокойная, на полупальцах, на носках, пружинящим, топающим шагом, «с каблучка», вперёд и назад (спиной), с высоким подниманием колена (высокий шаг), ходьба на четвереньках. *Бег* – лёгкий, ритмичный, передающий различный образ, а также высокий, широкий, острый, пружинящий. *Прыжковые движения* –на одной, на 2-х ногах на месте с различными вариациями, с продвижением вперёд, различные виды галопа (прямой, боковой), поскок «лёгкий» и «сильный».**Общеразвивающие движения**На различные группы мышц и различный характер, способ движения (упражнения на плавность движений, махи, пружинность).Упражнения на гибкость, пластичность движений.**Имитационные движения**Разнообразные образно-игровые движения, раскрывающие понятный детям образ, настроение или состояние, динамику настроений, а также ощущения тяжести или лёгкости, разной среды – «в воде», «в воздухе» и т.п.**Плясовые движения**Элементы народных плясок и детского бального танца (доступные по координации), упражнения включающие ассиметрию, из современных ритмических танцев, а также разнонаправленные движения рук и ног, сложные циклические виды движений – шаг польки, переменный шаг, шаг с притопом и др.Развитие умений ориентироваться в пространстве: самостоятельно находить свободное место в зале, перестраиваться в круг, становиться в пары и друг за другом, строиться в шеренгу и колонну, несколько кругов, самостоятельно выполнять перестроения на основе танцевальных композиций («змейка», «воротики», «спираль» и др.) |

# СТРУКТУРА И ПЛАНИРОВАНИЕ ЗАНЯТИЙ

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Год обучения** | **Возрастная группа** | **Количество занятий**  | **Продолжительность** |
| **в неделю** | **в год** |
| Первый | 2 младшая (3-4 года) | 1 | 36 | 15 мин |
| Второй | Средняя (4-5 лет) | 1 | 36 | 20 мин |
| Третий | Старшая (5-6 лет) | 1 | 36 | 25 мин |
| Четвёртый  | Подготовительная (6-7 лет) | 1 | 36 | 30 мин |

**Первый год обучения**

**Младшая группа (3-4 года)**

**СТРУКТУРА ЗАНЯТИЯ:**

**Подготовительная часть:** тематический комплекс образно-имитационных движений - начальный этап обучения (приложение 1)

Цель: Подготовить организм к занятию, разогреть суставы, настроить детей на хорошее, доброе

**Основная часть:** музыкально-ритмическая композиция из программы по ритмической пластике для детей «Ритмическая мозаика» А.И.Бурениной

Цель: развивать выразительность движений, формировать правильную осанку

**Заключительная часть:** упражнение на расслабление всего организма (приложение 6)

Цель: достижение общего оздоровительного эффекта

**РАЗВЁРНУТЫЙ ПЛАН ЗАНЯТИЙ:**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| ***месяц*** | ***неделя*** | ***Подготовительная часть*** | ***Основная часть*** | ***Заключительная часть*** |
| Сентябрь | I | Комплекс ***«У бабушки во дворе»*** | ***«Весёлые путешественники»***Задачи: развитие координации движений рук и ног в процессе ходьбы, быстроты реакции, умения сочетать движения с музыкойА.И.Буренина «Ритмическая гимнастика», Санкт-Петербург, 2000г., стр. 43 | Упражнение ***«Летний денёк»*** |
| II | Упражнение ***«Птички»*** |
| III | Упражнение ***«Летний денёк»*** |
| IV | Упражнение ***«Птички»*** |
| Октябрь | I | Комплекс***«У бабушки во дворе»*** | ***«Весёлые путешественники»***Задачи: развитие координации движений рук и ног в процессе ходьбы, быстроты реакции, умения сочетать движения с музыкойА.И.Буренина «Ритмическая гимнастика», Санкт-Петербург, 2000г., стр. 43 | Упражнение ***«Летний денёк»*** |
| II | Упражнение ***«Птички»*** |
| III | Упражнение ***«Летний денёк»*** |
| IV | Упражнение ***«Птички»*** |
| Ноябрь | I | Комплекс***«Домашние питомцы»*** | ***«Чебурашка»***Задачи: развитие выразительности пластики, точности и ловкости движений, музыкального слухаА.И.Буренина «Ритмическая гимнастика», Санкт-Петербург, 2000г., стр. 45 | Упражнение ***«Бубенчик»*** |
| II | Упражнение ***«Облака»*** |
| III | Упражнение ***«Бубенчик»*** |
| IV | Упражнение ***«Облака»*** |
| Декабрь | I | Комплекс ***«У бабушки во дворе»*** | ***«Плюшевый медвежонок»***Задачи: развитие чувства ритма, выразительности движений, воображенияА.И.Буренина «Ритмическая гимнастика», Санкт-Петербург, 2000г., стр. 46 | Упражнение ***«Спящий котёнок»*** |
| II | Упражнение ***«Шишки»*** |
| III | Упражнение ***«Спящий котёнок»*** |
| IV | Упражнение ***«Шишки»*** |
| Январь | I | Комплекс ***«Домашние питомцы»*** | ***«Куклы-неваляшки»***Задачи: развитие чувства ритма, выразительности, точности и координации движенийА.И.Буренина «Ритмическая гимнастика», Санкт-Петербург, 2000г., стр. 47 | Упражнение ***«Птички»*** |
| II | Упражнение ***«Облака»*** |
| III | Упражнение ***«Птички»*** |
| IV | Упражнение ***«Облака»*** |
| Февраль | I | Комплекс ***«У бабушки во дворе»*** | ***«Лошадки»***Задачи: развитие чувства ритма, координации движений, чувства равновесия, выразительности пластики, умения перестраиваться в пространствеА.И.Буренина «Ритмическая гимнастика», Санкт-Петербург, 2000г., стр. 52 | Упражнение ***«Жарко-холодно»*** |
| II | Упражнение ***«Улыбка»*** |
| III | Упражнение ***«Жарко-холодно»*** |
| IV | Упражнение ***«Улыбка»*** |
| Март | I | Комплекс ***«Домашние питомцы»*** | ***«Поросята»***Задачи: развитие чувства ритма, координации движений, чувства равновесия, выразительности пластики, умения перестраиваться в пространствеА.И.Буренина «Ритмическая гимнастика», Санкт-Петербург, 2000г., стр. 53 | Упражнение ***«Птички»*** |
| II | Упражнение ***«Спящий котёнок»*** |
| III | Упражнение ***«Птички»*** |
| IV | Упражнение ***«Спящий котёнок»*** |
| Апрель | I | Комплекс ***«У бабушки во дворе»*** | ***«Белочка»***Задачи: развитие мягкости, плавности движений рук, формирование навыка пружинить ногами во время маховых движений рукамиА.И.Буренина «Ритмическая гимнастика», Санкт-Петербург, 2000г., стр. 50 | Упражнение ***«Бубенчик»*** |
| II | Упражнение ***«Шишки»*** |
| III | Упражнение ***«Бубенчик»*** |
| IV | Упражнение ***«Шишки»*** |
| Май | I | Комплекс ***«Домашние питомцы»*** | ***«Белые кораблики»***Задачи: развитие мягкости, плавности движений рук, музыкальности и выразительности движенийА.И.Буренина «Ритмическая гимнастика», Санкт-Петербург, 2000г., стр. 55 | Упражнение ***«Облака»*** |
| II | Упражнение ***«Бабочка»*** |
| III | Упражнение ***«Облака»*** |
| IV | Упражнение ***«Бабочка»*** |

***Второй год обучения***

***Средняя группа (4-5 лет)***

**СТРУКТУРА ЗАНЯТИЯ:**

**Подготовительная часть:** тематический комплекс образно-имитационных движений - первый этап усложнения (приложение 2)

Цель: Подготовить организм к занятию, разогреть суставы, настроить детей на хорошее, доброе

**Основная часть:**

**-** музыкально-ритмическая композиция из программы по ритмической пластике для детей «Ритмическая мозаика» А.И.Бурениной

Цель: развивать выразительность движений, формировать правильную осанку

- комплекс упражнений игрового стретчинга на основе поз (асан) хатха-йоги (приложение 5)

Цель: формировать навыки владения своим телом, достижение общего оздоровительного эффекта

**Заключительная часть:** упражнение на расслабление всего организма (приложение 6)

Цель: достижение общего оздоровительного эффекта

**РАЗВЁРНУТЫЙ ПЛАН ЗАНЯТИЙ:**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| ***месяц*** | ***неделя*** | ***Подготовительная часть*** | ***Основная часть*** | ***Заключительная часть*** |
| Сентябрь  | I | Комплекс ***«У бабушки во дворе»*** | ***«Песенка о лете»***Задачи: развитие способности импровизации под музыку, координаций движений, освоение шага «с каблучка», бега «с захлёстом»А.И.Буренина «Ритмическая гимнастика», Санкт-Петербург, 2000г., стр. 82 | Упражнение ***«Летний денёк»*** |
| II | Упражнение ***«Воздушные шарики»*** |
| III | Упражнение ***«Летний денёк»*** |
| IV | Упражнение ***«Воздушные шарики»*** |
| Октябрь | I | Комплекс ***«У бабушки во дворе»*** | ***«Песенка о лете»***Задачи: развитие способности импровизации под музыку, координаций движений, освоение шага «с каблучка», бега «с захлёстом»А.И.Буренина «Ритмическая гимнастика», Санкт-Петербург, 2000г., стр. 82 | ***Комплекс упражнений:***- «Зёрнышко»- «Дерево»- «Прямой угол»- «Бабочка»- «Змея»» | Упражнение ***«Летний денёк»*** |
| II | Комплекс ***«Домашние питомцы»*** | Упражнение ***«Воздушные шарики»*** |
| III | Комплекс ***«У бабушки во дворе»*** | Упражнение ***«Летний денёк»*** |
| IV | Комплекс ***«Домашние питомцы»*** | Упражнение ***«Воздушные шарики»*** |
| Ноябрь | I | Комплекс ***«Весёлый зоопарк»*** | ***«Кукляндия»***Задачи: развитие выразительности движений, творческого воображения, способности к импровизации, а также подвижности нервных процесовА.И.Буренина «Ритмическая гимнастика», Санкт-Петербург, 2000г., стр. 69 | ***Комплекс упражнений:***- «Зёрнышко»- «Гора»- «Угол»- «Змея»- «Птица» | Упражнение ***«Птички»*** |
| II | Комплекс ***«Лесные жители»*** | Упражнение ***«Облака»*** |
| III | Комплекс ***«Весёлый зоопарк»*** | Упражнение ***«Птички»*** |
| IV | Комплекс ***«Лесные жители»*** | Упражнение ***«Облака»*** |
| Декабрь | I | Комплекс ***«Домашние питомцы»*** | ***«Всё мы делим пополам»***Задачи: развитие музыкального слуха, внимания, умения ориентироваться «на себе» и «от себя»А.И.Буренина «Ритмическая гимнастика», Санкт-Петербург, 2000г., стр. 78 | ***Комплекс упражнений:***- «Зёрнышко»- «Дерево»- «Прямой угол»- «Птица»- «Кошка» | Упражнение ***«Спящий котёнок»*** |
| II | Комплекс ***«Лесные жители»*** | Упражнение ***«Бубенчик»*** |
| III | Комплекс ***«Домашние питомцы»*** | Упражнение ***«Спящий котёнок»*** |
| IV | Комплекс ***«Лесные жители»*** | Упражнение ***«Бубенчик»*** |
| Январь | I | Комплекс ***«Весёлый зоопарк»*** | ***«Волшебный цветок»***Задачи: развитие музыкального слуха, творческого воображения, умения согласовывать движения с музыкой, а также мягкости, пластичности рукА.И.Буренина «Ритмическая гимнастика», Санкт-Петербург, 2000г., стр. 79 | ***Комплекс упражнений:***- «Зёрнышко»- «Гора»- «Прямой угол»- «Бабочка»- «Рыбка» | Упражнение ***«Снежная баба»*** |
| II | Комплекс ***«Домашние питомцы»*** | Упражнение ***«Мороженое»*** |
| III | Комплекс ***«Весёлый зоопарк»*** | Упражнение ***«Снежная баба»*** |
| IV | Комплекс ***«Домашние питомцы»*** | Упражнение ***«Мороженое»*** |
| Февраль | I | Комплекс ***«У бабушки во дворе»*** | ***«Чунга-чанга»***Задачи: развитее точности, ловкости, координации движений, быстроты реакции, чувства ритма, способности к импровизацииА.И.Буренина «Ритмическая гимнастика», Санкт-Петербург, 2000г., стр. 59 | ***Комплекс упражнений:***- «Зёрнышко»- «Дерево»- «Коробка с карандашами»- «Кошка»- «Индеец» | Упражнение ***«Жарко-холодно»*** |
| II | Комплекс ***«Лесные жители»*** | Упражнение ***«Воздушные шарики»*** |
| III | Комплекс ***«У бабушки во дворе»*** | Упражнение ***«Жарко-холодно»*** |
| IV | Комплекс ***«Лесные жители»*** | Упражнение ***«Воздушные шарики»*** |
| Март | I | Комплекс ***«Весёлый зоопарк»*** | ***«Кот Леопольд»***Задачи: развитие выразительности движений, творческого воображения, чувства ритма, координации движенийА.И.Буренина «Ритмическая гимнастика», Санкт-Петербург, 2000г., стр. 63 | ***Комплекс упражнений:***- «Зёрнышко»- «Гора»- «Змея»- «Коробка с карандашами»- «Лук» | Упражнение ***«Птички»*** |
| II | Комплекс ***«Домашние питомцы»*** | Упражнение ***«Спящий котёнок»*** |
| III | Комплекс ***«Весёлый зоопарк»*** | Упражнение ***«Птички»*** |
| IV | Комплекс ***«Домашние питомцы»*** | Упражнение ***«Спящий котёнок»*** |
| Апрель | I | Комплекс ***«У бабушки во дворе»*** | ***«Антошка»***Задачи: развитие выразительности движений, творческого воображения, чувства ритма, координации движений, быстроты реакцииА.И.Буренина «Ритмическая гимнастика», Санкт-Петербург, 2000г., стр. 66 | ***Комплекс упражнений:***- «Зёрнышко»- «Дерево»- «Птица»- «Кошка»- «Рыбка»- «Индеец» | Упражнение ***«Бубенчик»*** |
| II | Комплекс ***«Лесные жители»*** | Упражнение ***«Шишки»*** |
| III | Комплекс ***«У бабушки во дворе»*** | Упражнение ***«Бубенчик»*** |
| IV | Комплекс **«Лесные жители»** | Упражнение ***«Шишки»*** |
| Май | I | Комплекс ***«Домашние питомцы»*** | ***«Красная Шапочка»***Задачи: развитие координации движений, чувства ритма, умения переносить вес тела в ноги на ногу, творческого воображения, внимания и памятиА.И.Буренина «Ритмическая гимнастика», Санкт-Петербург, 2000г., стр. 60 | ***Комплекс упражнений:***- «Зёрнышко»- «Гора»- «Прямой угол»- «Бабочка»- «Змея»- «Лук» | Упражнение ***«Облака»*** |
| II | Комплекс ***«Весёлый зоопарк»*** | Упражнение ***«Бабочка»*** |
| III | Комплекс ***«Домашние питомцы»*** | Упражнение ***«Облака»*** |
| IV | Комплекс ***«Весёлый зоопарк»*** | Упражнение ***«Бабочка»*** |

***Третий год обучения***

***Старшая группа (5-6 лет)***

**СТРУКТУРА ЗАНЯТИЯ:**

**Подготовительная часть:** тематический комплекс образно-имитационных движений - второй этап усложнения (приложение 3)

Цель: Подготовить организм к занятию, разогреть суставы, настроить детей на хорошее, доброе

**Основная часть:**

**-** музыкально-ритмическая композиция из программы по ритмической пластике для детей «Ритмическая мозаика» А.И.Бурениной

Цель: развивать выразительность движений, формировать правильную осанку

- комплекс упражнений игрового стретчинга на основе поз (асан) хатха-йоги (приложение 5)

Цель: формировать навыки владения своим телом, достижение общего оздоровительного эффекта

**Заключительная часть:** упражнение на расслабление всего организма (приложение 6)

Цель: достижение общего оздоровительного эффекта

**РАЗВЁРНУТЫЙ ПЛАН ЗАНЯТИЙ:**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| ***ме-сяц*** | ***не-де-ля*** | ***Подготовительная часть*** | ***Основная часть*** | ***Заключительная часть*** |
| Сентябрь  | I | Комплекс ***«У бабушки во дворе»*** | ***«Упражнение с осенними листьями»***Задачи: развитие музыкальности, способности к импровизацииА.И.Буренина «Ритмическая гимнастика», Санкт-Петербург, 2000г., стр. 83 | Упражнение ***«Летний денёк»*** |
| II | Упражнение ***«Замедленное движение»*** |
| III | Упражнение ***«Летний денёк»*** |
| IV | Упражнение ***«Замедленное движение»*** |
| Октябрь | I | Комплекс ***«У бабушки во дворе»*** | ***«Упражнение с осенними листьями»***Задачи: развитие музыкальности, способности к импровизацииА.И.Буренина «Ритмическая гимнастика», Санкт-Петербург, 2000г., стр. 83 | ***Комплекс упражнений:***- «Зёрнышко»- «Дерево»- «Прямой угол»- «Летучая мышь»- «Змея»- «Индеец» | Упражнение ***«Летний денёк»*** |
| II | Комплекс ***«Домашние питомцы»*** | Упражнение ***«Воздушные шарики»*** |
| III | Комплекс ***«У бабушки во дворе»*** | Упражнение ***«Летний денёк»*** |
| IV | Комплекс ***«Домашние питомцы»*** | Упражнение ***«Воздушные шарики»*** |
| Ноябрь | I | Комплекс ***«Весёлый зоопарк»*** | ***«Танец колокольчиков»***Задачи: развитие выразительности движений, творческого воображения, чувства ритма, координации движений, быстроты реакцииА.И.Буренина «Ритмическая гимнастика», Санкт-Петербург, 2000г., стр. 97 | ***Комплекс упражнений:***- «Зёрнышко»- «Гора»- «Слон»- «Угол»- «Мостик»- «Птица» | Упражнение ***«Замедленное движение»*** |
| II | Комплекс ***«Лесные жители»*** | Упражнение ***«Облака»*** |
| III | Комплекс ***«Весёлый зоопарк»*** | Упражнение ***«Замедленное движение»*** |
| IV | Комплекс ***«Лесные жители»*** | Упражнение ***«Облака»*** |
| Декабрь | I | Комплекс ***«Домашние питомцы»*** | ***«Танец снежинок и Вьюги»***Задачи: развитие выразительности движений, творческого воображения, чувства ритма, координации движений, быстроты реакцииА.И.Буренина «Ритмическая гимнастика», Санкт-Петербург, 2000г., стр. 112 | ***Комплекс упражнений:***- «Зёрнышко»- «Дерево»- «Прямой угол»- «Птица»- «Кошка»- «Ящерица» | Упражнение ***«Драгоценность»*** |
| II | Комплекс ***«Лесные жители»*** | Упражнение ***«Бубенчик»*** |
| III | Комплекс ***«Домашние питомцы»*** | Упражнение ***«Драгоценность»*** |
| IV | Комплекс ***«Лесные жители»*** | Упражнение ***«Бубенчик»*** |
| Январь | I | Комплекс ***«Весёлый зоопарк»*** | ***«Какадурчик»***Задачи: развитие творческого воображения, чувства ритмаА.И.Буренина «Ритмическая гимнастика», Санкт-Петербург, 2000г., стр. 99 | ***Комплекс упражнений:***- «Зёрнышко»- «Гора»- «Слон»- «Бабочка»- «Лук»- «Рыбка» | Упражнение ***«Снежная баба»*** |
| II | Комплекс ***«Кем быть»*** | Упражнение ***«Мороженое»*** |
| III | Комплекс ***«Весёлый зоопарк»*** | Упражнение ***«Снежная баба»*** |
| IV | Комплекс ***«Кем быть»*** | Упражнение ***«Мороженое»*** |
| Февраль | I | Комплекс ***«У бабушки во дворе»*** | ***«Игра с мячом»***Задачи: развитие чувства ритма, ловкости, точности движений, быстроты реакции, внимания, памятиА.И.Буренина «Ритмическая гимнастика», Санкт-Петербург, 2000г., стр. 92 | ***Комплекс упражнений:***- «Зёрнышко»- «Дерево»- «Коробка с карандашами»- «Кошка»- «Орешек»- «Мостик» | Упражнение ***«Жарко-холодно»*** |
| II | Комплекс ***«Лесные жители»*** | Упражнение ***«Воздушные шарики»*** |
| III | Комплекс ***«У бабушки во дворе»*** | Упражнение ***«Жарко-холодно»*** |
| IV | Комплекс ***«Лесные жители»*** | Упражнение ***«Воздушные шарики»*** |
| Март | I | Комплекс***«Весёлый зоопарк»*** | ***«Пластический этюд с обручами»***Задачи: развитие музыкальности, гибкости, координации движений, подвижности нервных процессов, внимания, памятиА.И.Буренина «Ритмическая гимнастика», Санкт-Петербург, 2000г., стр. 135 | ***Комплекс упражнений:***- «Зёрнышко»- «Гора»- «Змея»- «Коробка с карандашами»- «Лук»- «Орешек» | Упражнение ***«Драгоценность»*** |
| II | Комплекс ***«Домашние питомцы»*** | Упражнение ***«Спящий котёнок»*** |
| III | Комплекс ***«Весёлый зоопарк»*** | Упражнение ***«Драгоценность»*** |
| IV | Комплекс ***«Домашние питомцы»*** | Упражнение ***«Спящий котёнок»*** |
| Апрель | I | Комплекс ***«Кем быть?»*** | ***«Дети и природа»***Задачи: развитие музыкальности, творческого воображения, выразительной пластики, способности к импровизацииА.И.Буренина «Ритмическая гимнастика», Санкт-Петербург, 2000г., стр. 119 | ***Комплекс упражнений:***- «Зёрнышко»- «Дерево»- «Слон»- «Кошка»- «Летучая мышь»- «Индеец» | Упражнение ***«Бубенчик»*** |
| II | Комплекс ***«Лесные жители»*** | Упражнение ***«Шишки»*** |
| III | Комплекс ***«Кем быть?»*** | Упражнение ***«Бубенчик»*** |
| IV | Комплекс ***«Лесные жители»*** | Упражнение ***«Шишки»*** |
| Май | I | Комплекс ***«Кем быть?»*** | ***«Кошки-Мышки»***Задачи: развитие музыкальности, гибкости, координации движений, подвижности нервных процессов, внимания, памятиА.И.Буренина «Ритмическая гимнастика», Санкт-Петербург, 2000г., стр. 130 | ***Комплекс упражнений:***- «Зёрнышко»- «Гора»- «Прямой угол»- «Бабочка»- «Змея»- «Лук»- «Индеец» | Упражнение ***«Облака»*** |
| II | Комплекс ***«Весёлый зоопарк»*** | Упражнение ***«Бабочка»*** |
| III | Комплекс ***«Кем быть?»*** | Упражнение ***«Облака»*** |
| IV | Комплекс ***«Весёлый зоопарк»*** | Упражнение ***«Бабочка»*** |

***Четвёртый год обучения***

***Подготовительная к школе группа (6-7 лет)***

**СТРУКТУРА ЗАНЯТИЯ:**

**Подготовительная часть:** тематический комплекс образно-имитационных движений - третий этап усложнения (приложение 4)

Цель: Подготовить организм к занятию, разогреть суставы, настроить детей на хорошее, доброе

**Основная часть:**

**-** музыкально-ритмическая композиция из программы по ритмической пластике для детей «Ритмическая мозаика» А.И.Бурениной

Цель: развивать выразительность движений, формировать правильную осанку

- комплекс упражнений игрового стретчинга на основе поз (асан) хатха-йоги (приложение 5)

Цель: формировать навыки владения своим телом, достижение общего оздоровительного эффекта

**Заключительная часть:** упражнение на расслабление всего организма (приложение 6)

Цель: достижение общего оздоровительного эффекта

**РАЗВЁРНУТЫЙ ПЛАН ЗАНЯТИЙ:**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| ***ме-сяц*** | ***не-де-ля*** | ***Подготовительная часть*** | ***Основная часть*** | ***Заключительная часть*** |
| Сентябрь  | I | Комплекс ***«У бабушки во дворе»*** | ***«Танец с зонтиками»***Задачи: развитие чувства ритма, координации, точности и ловкости движений, гибкости и пластичностиА.И.Буренина «Ритмическая гимнастика», Санкт-Петербург, 2000г., стр | Упражнение ***«Облака»*** |
| II | Упражнение ***«Водопад*** |
| III | Упражнение ***«Облака»*** |
| IV | Упражнение ***«Водопад*** |
| Октябрь | I | Комплекс ***«У бабушки во дворе»*** | ***«Танец с зонтиками»***Задачи: развитие чувства ритма, координации, точности и ловкости движений, гибкости и пластичностиА.И.Буренина «Ритмическая гимнастика», Санкт-Петербург, 2000г., стр. 85 | ***Комплекс упражнений:***- «Зёрнышко»- «Дерево»- «Прямой угол»- «Коробка с карандашами»- «Летучая мышь»- «Змея»- «Индеец»- «Аист» | Упражнение ***«Летний денёк»*** |
| II | Комплекс ***«Домашние питомцы»*** | Упражнение ***«Воздушные шарики»*** |
| III | Комплекс ***«У бабушки во дворе»*** | Упражнение ***«Летний денёк»*** |
| IV | Комплекс ***«Домашние питомцы»*** | Упражнение ***«Воздушные шарики»*** |
| Ноябрь | I | Комплекс ***«Весёлый зоопарк»*** | ***«Птичий двор»***Задачи: развитие чувства ритма, координации движений, воображения, способности к импровизацииА.И.Буренина «Ритмическая гимнастика», Санкт-Петербург, 2000г., стр. 139 | ***Комплекс упражнений:***- «Зёрнышко»- «Гора»- «Слон»- «Рыбка»- «Мостик»- «Птица»- «Индеец»- «Аист» | Упражнение ***«Замедленное движение»*** |
| II | Комплекс ***«Лесные жители»*** | Упражнение ***«Облака»*** |
| III | Комплекс ***«Весёлый зоопарк»*** | Упражнение ***«Замедленное движение»*** |
| IV | Комплекс ***«Лесные жители»*** | Упражнение ***«Облака»*** |
| Декабрь | I | Комплекс ***«Домашние питомцы»*** | ***«Танец ёлочек и снежинок»***Задачи: развитие чувства ритма, координации, точности, выразительности исполнения движений, двигательной памяти и произвольного вниманияА.И.Буренина «Ритмическая гимнастика», Санкт-Петербург, 2000г., стр. 178 | ***Комплекс упражнений:***- «Зёрнышко»- «Дерево»- «Прямой угол»- «Летучая мышь»- «Птица»- «Кошка»- «Ящерица»- «Аист» | Упражнение ***«Драгоценность»*** |
| II | Комплекс ***«Лесные жители»*** | Упражнение ***«Водопад»*** |
| III | Комплекс ***«Домашние питомцы»*** | Упражнение ***«Драгоценность»*** |
| IV | Комплекс ***«Лесные жители»*** | Упражнение ***«Водопад»*** |
| Январь | I | Комплекс ***«Весёлый зоопарк»*** | ***«Воздушная кукуруза»***Задачи: развитие чувства ритма, координации, точности и ловкости движений, гибкости и пластичностиА.И.Буренина «Ритмическая гимнастика», Санкт-Петербург, 2000г., стр. 143 | ***Комплекс упражнений:***- «Зёрнышко»- «Гора»- «Слон»- «Бабочка»- «Коробка с карандашами»- «Лук»- «Рыбка»- «Аист» | Упражнение ***«Снежная баба»*** |
| II | Комплекс ***«Кем быть»*** | Упражнение ***«Мороженое»*** |
| III | Комплекс ***«Весёлый зоопарк»*** | Упражнение ***«Снежная баба»*** |
| IV | Комплекс ***«Кем быть»*** | Упражнение ***«Мороженое»*** |
| Февраль | I | Комплекс ***«У бабушки во дворе»*** | ***«Танец моряков»***Задачи: развитие чувства ритма, координации, точности, выразительности исполнения движений, двигательной памяти и произвольного вниманияА.И.Буренина «Ритмическая гимнастика», Санкт-Петербург, 2000г., стр. 148 | ***Комплекс упражнений:***- «Зёрнышко»- «Дерево»- «Летучая мышь»- «Бабочка»- «Кошка»- «Орешек»- «Мостик»- «Аист» | Упражнение ***«Жарко-холодно»*** |
| II | Комплекс ***«Лесные жители»*** | Упражнение ***«Воздушные шарики»*** |
| III | Комплекс ***«У бабушки во дворе»*** | Упражнение ***«Жарко-холодно»*** |
| IV | Комплекс ***«Лесные жители»*** | Упражнение ***«Воздушные шарики»*** |
| Март | I | Комплекс ***«Весёлый зоопарк»*** | ***«Пластический этюд»***Задачи: развитие музыкальности, пластичности, гибкостиА.И.Буренина «Ритмическая гимнастика», Санкт-Петербург, 2000г., стр. 169 | ***Комплекс упражнений:***- «Зёрнышко»- «Гора»- «Змея»- «Коробка с карандашами»- «Лук»- «Орешек»- «Индеец»- «Аист» | Упражнение ***«Драгоценность»*** |
| II | Комплекс ***«Домашние питомцы»*** | Упражнение ***«Спящий котёнок»*** |
| III | Комплекс ***«Весёлый зоопарк»*** | Упражнение ***«Драгоценность»*** |
| IV | Комплекс ***«Домашние питомцы»*** | Упражнение ***«Спящий котёнок»*** |
| Апрель | I | Комплекс ***«Кем быть?»*** | ***«Под музыку Вивальди»***Задачи: развитие музыкальности, пластичности, умения согласовывать дыхание с движением рук и характером мелодииА.И.Буренина «Ритмическая гимнастика», Санкт-Петербург, 2000г., стр. 158 | ***Комплекс упражнений:***- «Зёрнышко»- «Дерево»- «Слон»- «Кошка»- «Рыбка»- «Летучая мышь»- «Индеец»- «Аист» | Упражнение ***«Бубенчик»*** |
| II | Комплекс ***«Лесные жители»*** | Упражнение ***«Шишки»*** |
| III | Комплекс ***«Кем быть?»*** | Упражнение ***«Бубенчик»*** |
| IV | Комплекс ***«Лесные жители»*** | Упражнение ***«Шишки»*** |
| Май | I | Комплекс ***«Кем быть?»*** | ***Комплекс для выступления на выпускном вечере (на выбор)*** | ***Комплекс упражнений:***- «Зёрнышко»- «Гора»- «Прямой угол»- «Бабочка»- «Змея»- «Лук»- «Птица»- «Аист» | Упражнение ***«Лентяи»*** |
| II | Комплекс ***«Весёлый зоопарк»*** | Упражнение ***«Бабочка»*** |
| III | Комплекс ***«Кем быть?»*** | Упражнение ***«Лентяи»*** |
| IV | Комплекс ***«Весёлый зоопарк»*** | Упражнение ***«Бабочка»*** |

# ПРИЛОЖЕНИЕ 2.

# ТЕМАТИЧЕСКИЕ КОМПЛЕКСЫ ОБРАЗНО-ИМИТАЦИОННЫХ ДВИЖЕНИЙ.

# НАЧАЛЬНЫЙ ЭТАП ОБУЧЕНИЯ.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| ***№ п/п*** | ***Образ и вид движения*** | ***Исходное положение*** | ***Начальный этап обучения*** |
| 1. ***«У бабушки во дворе»***
 |
| 1.1. | ***«Цыплёнок»*** | Стоя на пятках, руки опустить вниз, а кисти рук – в стороны. Ходьба на пятках с ритмичными движениями рук в стороны | Знакомство с образом цыплёнка, попытка имитационного движения |
| 1.2. | ***«Петушок»*** | Стоять с опущенными руками. Ходьба с высоким подниманием колен и взмахом рук в стороны | Знакомство с образом петушка, попытка имитационного движения: одновременно поднимать одну ногу, согнутую в колене, и руки в стороны. Попытка ходить с высоко поднятыми коленями и оттянутым носком вниз. Попытка удержать равновесие, стоя на одной ноге с поднятыми вверх руками |
| 1.3. | ***«Утёнок»*** | Присед на двух ногах, руки согнуты в локтях, пальцы рук широко расставлены. Ходьба в приседе. | Знакомство с образом утёнка, попытка имитационного движения в приседе, звукоподражание |
| 1.4. | ***«Лошадка»*** | Стоять с руками, согнутыми в локтях, ладони опустить вниз. Бег и ходьба с высоким подниманием колен | Знакомство с образом лошадки, попытка имитационного движения, звукоподражание |
| 1.5. | ***«Корова»*** | Стоя на ногах, наклониться и поставить руки на пол, голову поднять вверх. Ползание с опорой на руки и стопы | Знакомство с образом коровы, попытка имитационного движения, звукоподражание |
| ***2.«Домашние питомцы»*** |
| 2.1. | ***«Мышка»*** | Стоя на носках, согнуть в локтях руки; кисти рук перед грудью соединить пальцами вниз. Ходьба семенящим шагом. | Знакомство с повадками и характерными чертами мышки через движение рук с поворотами головы, попытка имитационного движения мышки |
| 2.2. | ***«Собачка»*** | Стоять с согнутыми в локтях руками и опущенными вниз ладонями, голова немного вытягивается вверх. Бег с остановками и резкими поворотами головы и туловища в стороны | Знакомство с образом собачки, попытка имитационного движения, звукоподражание с поворотом головы |
| 2.3. | ***«Птица»*** | Стоять на носках, руки в стороны со свободно опущенными вниз ладонями. Бег на носках, плавный и лёгкий | Знакомство с образом птицы, попытка имитационного движения с передачей характера образа |
| 2.4. | ***«Котёнок»*** | Стоя на коленях, коснуться руками пола. Ползание с опорой рук и колен. | Знакомство с образом котёнка, попытка передать характер животного через движение и звукоподражание |
| 2.5. | ***«Рыбка»*** | Лежать на спине, прямые руки соединить в замок за головой, ноги выпрямить и плотно сомкнуть вместе. Перекаты с бока на бок | Знакомство с образом рыбки, попытка перекатываться, сохраняя прямое положение туловища. |

# ТЕМАТИЧЕСКИЕ КОМПЛЕКСЫ ОБРАЗНО-ИМИТАЦИОННЫХ ДВИЖЕНИЙ.

# ПЕРВЫЙ ЭТАП УСЛОЖНЕНИЯ

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Образ и вид движения | Исходное положение | Первый этап усложнения |
| 1. ***«У бабушки во дворе»***
 |
| 1.1. | ***«Цыплёнок»*** | Стоя на пятках, руки опустить вниз, а кисти рук – в стороны. Ходьба на пятках с ритмичными движениями рук в стороны | Ритмичная ходьба со взмахом рук в стороны |
| 1.2. | ***«Петушок»*** | Стоять с опущенными руками. Ходьба с высоким подниманием колен и взмахом рук в стороны | Попытка поднимать в стороны руки, согнутые в локтях и с опущенными вниз ладонями, на уровне плеч ровно выпрямлять руки в стороны, а опускать вниз сначала локти, потом ладони. Удерживать статическое равновесие, стоя на одной ноге с поднятыми руками. У поднятой ноги носок оттянут вниз |
| 1.3. | ***«Утёнок»*** | Присед на двух ногах, руки согнуты в локтях, пальцы рук широко расставлены. Ходьба в приседе. | Ходьба в приседе с согнутыми в локтях руками и широко расставленными пальцами. Пытаться ходить с выпрямленной спиной. |
| 1.4. | ***«Лошадка»*** | Стоять с руками, согнутыми в локтях, ладони опустить вниз. Бег и ходьба с высоким подниманием колен | Ходьба и бег с высоким подниманием колен и сохранением положения рук. |
| 1.5. | ***«Корова»*** | Стоя на ногах, наклониться и поставить руки на пол, голову поднять вверх. Ползание с опорой на руки и стопы | Ползание с изменением темпа, направления, поворотом головы в разные стороны, вверх-вниз |
| 1. ***«Домашние питомцы»***
 |
| 2.1. | ***«Мышка»*** | Стоя на носках, согнуть в локтях руки; кисти рук перед грудью соединить пальцами вниз. Ходьба семенящим шагом. | Ходьба на носках с имитационными движениями рук, в чередовании с обычной ходьбой. |
| 2.2. | ***«Собачка»*** | Стоять с согнутыми в локтях руками и опущенными вниз ладонями, голова немного вытягивается вверх. Бег с остановками и резкими поворотами головы и туловища в стороны | Бег с остановками, поворотами в стороны головы и туловища. |
| 2.3. | ***«Птица»*** | Стоять на носках, руки в стороны со свободно опущенными вниз ладонями. Бег на носках, плавный и лёгкий | Из исходного положения пытаться выполнять плавные движения руками |
| 2.4. | ***«Котёнок»*** | Стоя на коленях, коснуться руками пола. Ползание с опорой рук и колен. | Ползание с опорой на руки и колени, с изменением темпа и направления. |
| 2.5. | ***«Рыбка»*** | Лежать на спине, прямые руки соединить в замок за головой, ноги выпрямить и плотно сомкнуть вместе. Перекаты с бока на бок | Из исходного положения пытаться медленно перекатываться на бок-живот-другой бок-спину, при этом сохранять прямое положение ног и соединённых в замок рук. При перекате вправо-влево голову держать так, чтобы лицо не касалось пола. |
| 1. ***«Лесные жители»***
 |
| 3.1. | ***«Лиса»*** | Стоять с согнутыми в локтях руками, ладони опустить вниз. Ходьба на всю ступню с носка, мягкая, плавная | Из исходного положения пытаться ходить мягко, при этом разноимённую руку плавно направлять вперёд перед грудью, а ладонями как бы что-то гладить |
| 3.2. | ***«Медведь»*** | Стоять, слегка расставив ноги с упором на внешнюю сторону стопы, при этом носки ног сжать и направить к стопе. Руки, согнутые в локтях, поднять на уровне плеч, ладони к груди. Ходьба на внешней стороне стопы. | Из исходного положения выполнять наклоны туловища из стороны в сторону, при этом одну ногу приподнимать от пола |
| 3.3. | ***«Белка»*** | Присед на двух ногах, руки согнуты в локтях, ладони соединены перед грудью и опущены вниз. Прыжки в приседе с продвижением вперёд | Попытка выполнения прыжка в приседе с одновременным движением рук рывком вперёд, не разъединяя ладоней. |
| 3.4. | ***«Заяц»*** | Стоять, руки согнуты в локтях, а ладони соединить перед грудью, опустив вниз. Прыжки на двух ногах с продвижением вперёд | Прыжки на двух ногах с продвижением вперёд, сохраняя спину выпрямленной, руки остаются в том же положении перед грудью |
| 3.5. | ***«Волк»*** | Стоять как перед беговыми стартом, только ладони опущены вниз. Бег широким шагом. | Знакомство с образом волка, попытка имитационного движения |
| 1. ***«Весёлый зоопарк»***
 |
| 4.1. | ***«Пингвин»*** | Стоять с сильно разведёнными носками ног в стороны, руки внизу с отведёнными ладонями в стороны. Ходьба с развёрнутыми носками ног во внешнюю сторону до прямой линии. | Из исходного положения пытаться выполнять семенящие ритмичные шаги, сохраняя положение носков и ладоней в стороны. Движения рук и ног направлены вперёд. |
| 4.2. | ***«Кенгуру»*** | Стоять с опущенными вниз руками. Перед прыжком руки отвести назад и чуть присесть, согнув ноги в коленях. Прыжки на двух ногах с высоким подниманием колен и продвижением вперёд | Из исходного положения попытаться прыгнуть вверх, подтягивая колени к груди, а руки вперёд-вверх, продвигаясь вперёд. |
| 4.3. | ***«Тигр и лев»*** | Стоять как перед стартовым забегом, ладони опущены вниз. Бег широким прыжковым шагом. | Выполнять резкие и сильные (поочерёдные) движения руками вперёд. Бег широким прыжковым шагом с движением рук. |
| 4.4. | ***«Обезьянка»*** | Стоять с согнутыми в локтях руками, пальцы широко расставить и направить в стороны на уровне плеч. Бег подскоками с ноги на ногу. | Выполнять подскоки с ноги на ногу, имитируя движения обезьянки |
| 4.5. | ***«Крокодил»*** | Лежать на животе, ноги вытянуть вместе, упор руками на ладони перед грудью, голову держать прямо, носки ног вытянуть. Ползание с опорой рук. | Ползать только с опорой рук, поочерёдно продвигая их вперёд, при этом ноги остаются соединёнными и прямыми. |

# ТЕМАТИЧЕСКИЕ КОМПЛЕКСЫ ОБРАЗНО-ИМИТАЦИОННЫХ ДВИЖЕНИЙ.

# ВТОРОЙ ЭТАП УСЛОЖНЕНИЯ

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Образ и вид движения | Исходное положение |  Первый этап усложнения |
| 1. ***«У бабушки во дворе»***
 |
| 1.1. | ***«Цыплёнок»*** | Стоя на пятках, руки опустить вниз, а кисти рук – в стороны. Ходьба на пятках с ритмичными движениями рук в стороны | Чередование ходьбы на пятках с обычной ритмичной ходьбой и движением рук в стороны |
| 1.2. | ***«Петушок»*** | Стоять с опущенными руками. Ходьба с высоким подниманием колен и взмахом рук в стороны | Попытка соединить технику движения рук и ног. Твёрдо стоять в позе, удерживая равновесие. Попытка ходить как петух, высоко поднимая колени, а опорную ногу ставить на носок, как бы подпрыгивая |
| 1.3. | ***«Утёнок»*** | Присед на двух ногах, руки согнуты в локтях, пальцы рук широко расставлены. Ходьба в приседе. | Попытка ходить в приседе с выпрямленной спиной, переваливаясь из стороны в сторону, как утка |
| 1.4. | ***«Лошадка»*** | Стоять с руками, согнутыми в локтях, ладони опустить вниз. Бег и ходьба с высоким подниманием колен | Сохраняя положение рук, чередовать ходьбу и бег прямым и боковым галопом, изображая лошадку. |
| 1.5. | ***«Корова»*** | Стоя на ногах, наклониться и поставить руки на пол, голову поднять вверх. Ползание с опорой на руки и стопы | В данной позе поднимать то одну, то другую руку и ногу |
| 1. ***«Домашние питомцы»***
 |
| 2.1. | ***«Мышка»*** | Стоя на носках, согнуть в локтях руки; кисти рук перед грудью соединить пальцами вниз. Ходьба семенящим шагом. | Ходьба на носках семенящим шагом, с высоким подниманием от пола пяток и имитационными движениями рук и головы, подражая мышке, изменяя темп движения в разных направлениях |
| 2.2. | ***«Собачка»*** | Стоять с согнутыми в локтях руками и опущенными вниз ладонями, голова немного вытягивается вверх. Бег с остановками и резкими поворотами головы и туловища в стороны | Выполнять бег с изменением темпа и направления, имитируя образ собаки. Во время бега выполнять дыхательные движения, как собачка |
| 2.3. | ***«Птица»*** | Стоять на носках, руки в стороны со свободно опущенными вниз ладонями. Бег на носках, плавный и лёгкий | Движения с лёгким плавным бегом на носках. Пытаться при движении рук приводить в движение пальцы |
| 2.4. | ***«Котёнок»*** | Стоя на коленях, коснуться руками пола. Ползание с опорой рук и колен. | Ползание с прогибанием спины вниз, а головы вверх и наоборот. |
| 2.5. | ***«Рыбка»*** | Лежать на спине, прямые руки соединить в замок за головой, ноги выпрямить и плотно сомкнуть вместе. Перекаты с бока на бок | Из исходного положения пытаться медленно перекатываться на бок-живот-другой бок-спину, при этом сохранять прямое положение ног и соединённых в замок рук. При перекате вправо-влево голову держать так, чтобы лицо не касалось пола. |
| 1. ***«Лесные жители»***
 |
| 3.1. | ***«Лиса»*** | Стоять с согнутыми в локтях руками, ладони опустить вниз. Ходьба на всю ступню с носка, мягкая, плавная | Движения с плавным разворотом туловища и головы |
| 3.2. | ***«Медведь»*** | Стоять, слегка расставив ноги с упором на внешнюю сторону стопы, при этом носки ног сжать и направить к стопе. Руки, согнутые в локтях, поднять на уровне плеч, ладони к груди. Ходьба на внешней стороне стопы. | Пытаться приподнятую от пола ногу чуть сгибать в коленном суставе, сохраняя положение носка в сжатом состоянии, согнутые руки у груди ладонями вовнутрь |
| 3.3. | ***«Белка»*** | Присед на двух ногах, руки согнуты в локтях, ладони соединены перед грудью и опущены вниз. Прыжки в приседе с продвижением вперёд | Попытка выполнения прыжка в приседе с одновременным движением рук рывком вперёд с изменением темпа |
| 3.4. | ***«Заяц»*** | Стоять, руки согнуты в локтях, а ладони соединить перед грудью, опустив вниз. Прыжки на двух ногах с продвижением вперёд | Движения с выполнением поворотов прыжком в сторону, вперёд-назад, кругом, с разной длинной, высотой прыжка |
| 3.5. | ***«Волк»*** | Стоять как перед беговыми стартом, только ладони опущены вниз. Бег широким шагом. | Выполнять бег, ставя цель: до чего-то добежать, кого-то догнать, перегнать |
| 1. ***«Весёлый зоопарк»***
 |
| 4.1. | ***«Пингвин»*** | Стоять с сильно разведёнными носками ног в стороны, руки внизу с отведёнными ладонями в стороны. Ходьба с развёрнутыми носками ног во внешнюю сторону до прямой линии. | Пытаться координировать ритмичные семенящие движения ног и рук, сохраняя исходное положение |
| 4.2. | ***«Кенгуру»*** | Стоять с опущенными вниз руками. Перед прыжком руки отвести назад и чуть присесть, согнув ноги в коленях. Прыжки на двух ногах с высоким подниманием колен и продвижением вперёд | Из исходного положения попытаться прыгнуть вверх, подтягивая колени к груди, а руки вперёд-вверх, продвигаясь вперёд. |
| 4.3. | ***«Тигр и лев»*** | Стоять как перед стартовым забегом, ладони опущены вниз. Бег широким прыжковым шагом. | Координировать движение разноимённых рук и ног, выполняя бег широким прыжковым шагом |
| 4.4. | ***«Обезьянка»*** | Стоять с согнутыми в локтях руками, пальцы широко расставить и направить в стороны на уровне плеч. Бег подскоками с ноги на ногу. | Попытка координировать движение ног при подскоках и при этом ещё наклонять голову в стороны |
| 4.5. | ***«Крокодил»*** | Лежать на животе, ноги вытянуть вместе, упор руками на ладони перед грудью, голову держать прямо, носки ног вытянуть. Ползание с опорой рук. | Ползать с опорой на руки и касанием пола только вытянутыми носками ног, все остальные части тела находятся в приподнятом положении |
| 1. ***«Кем быть?»***
 |
| 5.1. | ***«Спортсмен»*** | Стоять, поставив на носок одну ногу и чуть приподняв вперёд к себе разноимённую руку, а другую чуть назад. Ходьба спортивная | Из исходного положения приподнять одновременно ногу, согнутую в колене, вверх, а руку вперёд до уровня пояса. Возвращая в исходное положение ногу и руку, поднимать другие (разноимённые) ногу и руку. |
| 5.2. | ***«Балерина»*** | Стоять прямо, плечи чуть отвести назад, голову чуть приподнять. Гимнастическая ходьба с носка на всю стопу. | Координировать движение разноимённых рук и ног, сохраняя осанку балерины. |
| 5.3. | ***«Космонавт»*** | Стоять, ноги в небольшом приседе, руки отвести назад. Прыжки с прогибанием туловища назад | Координировать движения рук и ног при прыжке. Прыгать вверх с продвижением вперёд. |
| 5.4. | ***«Разведчик»*** | Лежать на животе с опорой на локти и ладони, ноги выпрямить свободно с развёрнутыми носками, голову наклонить к ладоням. Ползание с опорой на руки и ноги по-пластунски | Ползать по-пластунски и координировать движение разноимённых рук и ног. При ползании руки и ноги касаются пола, голова не приподнимается высоко |
| 5.5. | ***«Клоун»*** | Стоять с небольшим полуприседом для прыжка, руки опустить вниз. Прыжки с разведением прямых ног в стороны. | Прыгать с увеличением подъёма прямых рук и ног в стороны, при приземлении на пол успевать соединять ноги и опускать руки. |

# ТЕМАТИЧЕСКИЕ КОМПЛЕКСЫ ОБРАЗНО-ИМИТАЦИОННЫХ ДВИЖЕНИЙ.

# ТРЕТИЙ ЭТАП УСЛОЖНЕНИЯ

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Образ и вид движения | Исходное положение | Первый этап усложнения |
| 1. ***«У бабушки во дворе»***
 |
| 1.1. | ***«Цыплёнок»*** | Стоя на пятках, руки опустить вниз, а кисти рук – в стороны. Ходьба на пятках с ритмичными движениями рук в стороны | Уверенная ходьба на пятках с чёткой координацией рук и передачей характера образа цыплёнка |
| 1.2. | ***«Петушок»*** | Стоять с опущенными руками. Ходьба с высоким подниманием колен и взмахом рук в стороны | Творческая передача образа петуха в статическом положении и ходьбе с движением головы, поворотами туловища, разным положением рук и мимикой |
| 1.3. | ***«Утёнок»*** | Присед на двух ногах, руки согнуты в локтях, пальцы рук широко расставлены. Ходьба в приседе. | Творческая передача образа через точные имитационные движения и технику выполнения ходьбы в приседе с выпрямленной спиной |
| 1.4. | ***«Лошадка»*** | Стоять с руками, согнутыми в локтях, ладони опустить вниз. Бег и ходьба с высоким подниманием колен | Творческая передача образа лошадки с точной техникой выполнения движений |
|  1.5. | ***«Корова»*** | Стоя на ногах, наклониться и поставить руки на пол, голову поднять вверх. Ползание с опорой на руки и стопы | Творческая передача образа движением туловища, звукоподражанием |
| 1. ***«Домашние питомцы»***
 |
| 2.1. | ***«Мышка»*** | Стоя на носках, согнуть в локтях руки; кисти рук перед грудью соединить пальцами вниз. Ходьба семенящим шагом. | Самостоятельно и точно выполнять технику ходьбы на носках семенящим шагом и изменением темпа, направления. Творческая передача образа мышки движением тела |
| 2.2. | ***«Собачка»*** | Стоять с согнутыми в локтях руками и опущенными вниз ладонями, голова немного вытягивается вверх. Бег с остановками и резкими поворотами головы и туловища в стороны | Творческая передача образа собачки через имитационные движения и технику бега. Усложнить бег сильным подъёмом пяток. |
| 2.3. | ***«Птица»*** | Стоять на носках, руки в стороны со свободно опущенными вниз ладонями. Бег на носках, плавный и лёгкий | Творческая передача образа птицы. При движении рук, приводить в движение плечи |
| 2.4. | ***«Котёнок»*** | Стоя на коленях, коснуться руками пола. Ползание с опорой рук и колен. | Выполнять разные имитационные движения: «Посмотри на хвостик справа-слева, сверху-вниз», «Подними правую заднюю лапку» |
| 2.5. | ***«Рыбка»*** | Лежать на спине, прямые руки соединить в замок за головой, ноги выпрямить и плотно сомкнуть вместе. Перекаты с бока на бок | Из исходного положения пытаться медленно перекатываться на бок-живот-другой бок-спину, при этом сохранять прямое положение ног и соединённых в замок рук. При перекате вправо-влево голову держать так, чтобы лицо не касалось пола. |
| 1. ***«Лесные жители»***
 |
| 3.1. | ***«Лиса»*** | Стоять с согнутыми в локтях руками, ладони опустить вниз. Ходьба на всю ступню с носка, мягкая, плавная | Творческая передача образа лисы через имитационные движения и технику их выполнения.  |
| 3.2. | ***«Медведь»*** | Стоять, слегка расставив ноги с упором на внешнюю сторону стопы, при этом носки ног сжать и направить к стопе. Руки, согнутые в локтях, поднять на уровне плеч, ладони к груди. Ходьба на внешней стороне стопы. | Творческая передача образа медведя через имитационные движения и технику их выполнения. Выполнять различные повороты, прыжки, приседания, кувырки |
| 3.3. | ***«Белка»*** | Присед на двух ногах, руки согнуты в локтях, ладони соединены перед грудью и опущены вниз. Прыжки в приседе с продвижением вперёд | Творческая передача образа белки через имитационные движения и технику их выполнения. Техника выполнения прыжка в приседе с одновременным движением рук рывком вперёд с изменением темпа |
| 3.4. | ***«Заяц»*** | Стоять, руки согнуты в локтях, а ладони соединить перед грудью, опустив вниз. Прыжки на двух ногах с продвижением вперёд | Творческая передача образа зайца через имитационные движения и технику их выполнения. Движения с выполнением поворотов прыжком в сторону, вперёд-назад, кругом, с разной длинной, высотой прыжка |
| 3.5. | ***«Волк»*** | Стоять как перед беговыми стартом, только ладони опущены вниз. Бег широким шагом. | Творческая передача образа волка через имитационные движения и технику бега широким шагом на скорость |
| 1. ***«Весёлый зоопарк»***
 |
| 4.1. | ***«Пингвин»*** | Стоять с сильно разведёнными носками ног в стороны, руки внизу с отведёнными ладонями в стороны. Ходьба с развёрнутыми носками ног во внешнюю сторону до прямой линии. | Творческая передача образа пингвина через имитационные движения и технику их выполнения.  |
| 4.2. | ***«Кенгуру»*** | Стоять с опущенными вниз руками. Перед прыжком руки отвести назад и чуть присесть, согнув ноги в коленях. Прыжки на двух ногах с высоким подниманием колен и продвижением вперёд | Творческая передача образа лисы через имитационные движения и технику выполнения из исходного положения прыжка вверх, подтягивая колени к груди, а руки вперёд-вверх, продвигаясь вперёд. |
| 4.3. | ***«Тигр и лев»*** | Стоять как перед стартовым забегом, ладони опущены вниз. Бег широким прыжковым шагом. | Творческая передача образов тигра и льва через имитационные движения и технику их выполнения. Координировать движение разноимённых рук и ног, выполняя бег широким прыжковым шагом |
| 4.4. | ***«Обезьянка»*** | Стоять с согнутыми в локтях руками, пальцы широко расставить и направить в стороны на уровне плеч. Бег подскоками с ноги на ногу. | Творческая передача образа обезьянки через имитационные движения и мимику |
| 4.5. | ***«Крокодил»*** | Лежать на животе, ноги вытянуть вместе, упор руками на ладони перед грудью, голову держать прямо, носки ног вытянуть. Ползание с опорой рук. | Творческая передача образа крокодила через имитационные движения и технику выполнения ползания с опорой на руки и касанием пола только вытянутыми носками ног, все остальные части тела находятся в приподнятом положении |
| ***5.«Кем быть?»*** |
| 5.1. | ***«Спортсмен»*** | Стоять, поставив на носок одну ногу и чуть приподняв вперёд к себе разноимённую руку, а другую чуть назад. Ходьба спортивная | Из исходного положения приподнять одновременно ногу, согнутую в колене, вверх, а руку вперёд до уровня пояса. Возвращая в исходное положение ногу и руку, поднимать другие (разноимённые) ногу и руку. |
| 5.2. | ***«Балерина»*** | Стоять прямо, плечи чуть отвести назад, голову чуть приподнять. Гимнастическая ходьба с носка на всю стопу. | Координировать движение разноимённых рук и ног, сохраняя осанку балерины. |
| 5.3. | ***«Космонавт»*** | Стоять, ноги в небольшом приседе, руки отвести назад. Прыжки с прогибанием туловища назад | Координировать движения рук и ног при прыжке. Прыгать вверх с продвижением вперёд. |
| 5.4. | ***«Разведчик»*** | Лежать на животе с опорой на локти и ладони, ноги выпрямить свободно с развёрнутыми носками, голову наклонить к ладоням. Ползание с опорой на руки и ноги по-пластунски | Ползать по-пластунски и координировать движение разноимённых рук и ног. При ползании руки и ноги касаются пола, голова не приподнимается высоко |
| 5.5. | ***«Клоун»*** | Стоять с небольшим полуприседом для прыжка, руки опустить вниз. Прыжки с разведением прямых ног в стороны. | Прыгать с увеличением подъёма прямых рук и ног в стороны, при приземлении на пол успевать соединять ноги и опускать руки. |

# УПРАЖНЕНИЯ ИГРОВОГО СТРЕТЧИНГАДЛЯ ДОШКОЛЬНИКОВ НА ОСНОВЕ ПОЗ (АСАН) ХАТХА-ЙОГИ

* ***Упражнение «Зёрнышко»:*** И.П. сидя на корточках, пятки на полу, ноги вместе. Пальцы рук сцепить в замок и вытянуть вперед-вниз, опустив голову, чуть наклонив туловище. Раз! – медленно поднимаясь, выпрямить ноги, а затем, одновременно поднимая туловище и прямые руки и не отрывая пятки от пола, вытянуться вверх, развернув ладони. Два! – руки через стороны опустить вниз.
* ***Упражнение «Дерево»:*** И.П.: встать прямо, ноги вместе, руки опущены. Поднять руки вверх, ладони повернуть друг к другу. Тянуться всем телом вверх, спина прямая, живот подтянут (удерживать 5-6 сек), дыхание спокойное, равномерное
* ***Упражнение «Гора»:*** И.П.: сидя на коленях, соединить руки в замок над головой. Вывернуть кисти, ладони вверх и как следует потянуться (удерживать 5-6 сек), дыхание спокойное, равномерное.
* ***Упражнение «Прямой угол»:*** И.П.: сесть, ноги вытянуть вперёд, спина прямая, руки вдоль тела, ладони на полу. Сделать вдох и выпрямить спину, носки вытянуть. Задержать эту позу на несколько глубоких вдохов-выдохов.
* ***Упражнение «Угол»:*** И.П.: лежа на спине, руки вдоль туловища. Сделать спокойно вдох и выдох. Внимание на мышцы живота. Поднять прямые ноги на 5-10 см от пола (удерживать 3-5 сек)
* ***Упражнение «Змея»:*** И.П.: Лёжа на животе ноги вместе, руки согнуть в локтях, ладони расположены на уровне груди. Поднять руки вверх, тянуться всем телом вверх, спина прямая, живот подтянут, подбородок чуть приподнят, задержаться нужное время. Медленно вернуться в исходное положение. Вдох в первой фазе, выдох во второй
* ***Упражнение «Мостик»:*** И.П.: Лёжа на спине, ноги согнуты в коленях, руками приподнимается таз. Опираться на ступни ног, лопатки и затылок. Руками можно поддерживать туловище, поднимать его как можно выше, плавно прогибая позвоночник. Плечи, шея, голова прижаты к полу (удерживать 3-5 сек)
* ***Упражнение «Лук»:*** И.П.: лежа на животе, согнуть ноги в коленях, ухватиться за лодыжки. Медленно и непринуждённо отрывать бёдра от пола. Плечи держать расслабленными. Теперь начинать поднимать голову и грудь, отрывая их от пола. Лишь живот должен касаться пола. Удерживать позу от 10 до 30 секунд. Затем медленно опуститься в исходное положение.
* ***Упражнение «Индеец»:*** Сесть на пятки, руки положить на бедра, локти развести в стороны. Представить себя вождем индейцев с гордой осанкой и все время за ней следить. Дыхание свободное.
* ***Упражнение «Бабочка»:*** И.П.: сесть в позу прямого угла, согнуть ноги в коленях, соединить стопы. Колени развести. Руками обхватить стопы ног, спина прямая. Опустить развернутые колени до пола. Задержаться нужное время. Поднять колени с пола. Дыхание произвольное, движения динамичные.
* ***Упражнение «Птица»:*** И.П.: сесть в позу прямого угла, ноги развести как можно шире, носки оттянуть, руки соединить за спиной «полочкой», спина прямая. Раз! – взмах руками, наклон к правой ноге, стараемся дотянуться до носка, задерживаемся. Два! – возвращаемся в и.п. Три! – тот же наклон к левой ноге, Четыре! – и.п. Вдох при взмахе, выдох при наклоне
* ***Упражнение «Кошка»:*** И.П.: стать на четвереньки, спина прямая. Раз! – поднять голову, максимально прогнуть спину. Два! – опустить голову, максимально выгнуть спину. Вдох во 2-й фазе, выдох в 1-й.
* ***Упражнение «Рыбка»:*** И.П.: лечь на живот, ноги чуть развести в стороны, руки согнуть в локтях, ладони положить на пол, на уровне плеч. Раз! – плавно, без рывков, разгибая руки, поднять голову и грудь, одновременно сгибая ноги в коленях, постараться дотянуться ступнями ног до головы. Задержаться нужное время. Два! – вернуться в и.п. Вдох в 1-й фазе, выдох во 2-й.
* ***Упражнение «Аист»:*** И.П.: встать прямо, ноги вместе, руки опущены. Поднять левую ногу, согнув ее в колене, обхватить левой рукой щиколотку. Правую руку поднять вверх, ладонью вперед. Голова поднята. Задержаться нужное время. Вернуться в исходное положение. Проделать то же другой ногой. Повторить нужное число раз.
* ***Упражнение «Ящерица»:*** И.П.: лечь ничком, руки вытянуть вдоль тела, ладони прижать к полу. Поднять прямые ноги насколько можно выше, опираясь об пол руками, грудью, подбородком. Задержаться нужное время. Вернуться в исходное положение. Повторить нужное число раз.
* ***Упражнение «Коробка с карандашами»:*** И.П.: сесть в позу «прямого угла». Руки поднять вверх, ладонями вперед. Не сгибая ног, нагнуться, старясь прямыми руками достать пальцы ног. Грудью коснуться ног. Задержаться нужное время. Медленно вернуться в исходное положение. Повторить нужное число раз.
* ***Упражнение «Слон»:*** И.П.: Стать прямо, ноги вместе, прямые руки в замке за спиной. Наклонится вперед, стараться прижать лоб к коленям, ноги не сгибаются, прямые руки поднимаются вверх. Задержать положение.
* ***Упражнение «Орешек»:*** И.П.: Сесть на пол, ноги согнуты в коленях, пятки максимально подвинуты к ягодицам. Обхватить колени руками, голову прижать к коленям. Перекатится на спине. Вернуться в и.п. Дыхание нормальное
* ***Упражнение «Летучая мышь»:*** И.П.:сесть в позу «прямого угла», развести ноги в стороны как можно шире Наклониться вперед, стараясь коснуться подбородком пола. Руки развести в стороны параллельно полу. Задержаться нужное время.

# ****УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ДОШКОЛЬНИКОВ НА РАССЛАБЛЕНИЕ ВСЕГО ОРГАНИЗМА****

* ***"Снежная баба":*** Дети представляют, что каждый из них снежная баба. Огромная, красивая, которую вылепили из снега. У нее есть голова, туловище, две торчащие в стороны руки, и она стоит на крепких ножках. Прекрасное утро, светит солнце. Вот оно начинает припекать, и снежная баба начинает таять. Далее дети изображают, как тает снежная баба. Сначала тает голова, потом одна рука, другая. Постепенно, понемножку начинает таять и туловище. Снежная баба превращается в лужицу, растекшуюся по земле.
* ***"Птички"*** *:* Дети представляют, что они маленькие птички. Летают по душистому летнему лесу, вдыхают его ароматы и любуются его красотой. Вот они присели на красивый полевой цветок и вдохнули его легкий аромат, а теперь полетели к самой высокой липе, сели на ее макушку и почувствовали сладкий запах цветущего дерева. А вот подул теплый летний ветерок, и птички вместе с его порывом понеслись к журчащему лесному ручейку. Сев на краю ручья, они почистили клювом свои перышки, попили чистой, прохладной водицы, поплескались и снова поднялись ввысь. А теперь приземлимся в самое уютное гнездышко на лесной полянке.
* ***"Бубенчик":*** Дети ложатся на спину. Закрывают глаза и отдыхают под звучание колыбельной “Пушистые облачка”. “Пробуждение” происходит под звучание бубенчика.
* ***"Летний денек":*** Дети ложатся на спину, расслабляя все мышцы и закрывая глаза. Проходит релаксация под звучание спокойной музыки:

Я на солнышке лежу,
 Но на солнце не гляжу.
 Глазки закрываем, глазки отдыхают.
 Солнце гладит наши лица,
 Пусть нам сон хороший снится.
 Вдруг мы слышим: бом-бом-бом!
 Прогуляться вышел гром.
 Гремит гром, как барабан.

* ***"Замедленное движение":*** Дети садятся ближе к краю стула, опираются о спинку, руки свободно кладут на колени, ноги слегка расставляют, закрывают глаза и спокойно сидят некоторое время, слушая медленную, негромкую музыку:

Все умеют танцевать, прыгать, бегать, рисовать.
 Но не все пока умеют расслабляться, отдыхать.
 Есть у нас игра такая – очень легкая, простая.
 Замедляется движенье, исчезает напряженье.
 И становится понятно – расслабление приятно!

* ***«Драгоценность»:*** Представьте себе, что вы держите в кулачках что-то очень ценное, дорогое для вас, и кто-то хочет у вас это отнять. Вы сжимаете кулачки все крепче и крепче… еще крепче, уже побелели косточки, кисти начинают дрожать… Но вот обидчик ушел, а вы разжимаете свои кулачки, пальцы становятся расслабленными, кисти рук спокойно лежат на коленях… они отдыхают (повторить 2-3 раза).
* ***«Воздушные шарики»:*** Представьте себе, что все вы – воздушные шарики, очень красивые и веселые. Вас надувают, вы становитесь все легче и легче. Все ваше тело становится будто невесомым. И ручки легкие, и ножки стали легкие-легкие. Воздушные шарики поднимаются все выше и выше. Дует теплый, ласковый ветерок, он нежно обдувает каждый шарик… (Пауза – поглаживание детей.) Обдувает шарик… ласкает шарик… Вам легко, спокойно. Вы летите туда, куда дует ласковый ветерок. Но вот пришла пора возвращаться домой. Вы снова в этой комнате. Потянитесь и на счет «три» откройте глаза. Улыбнитесь своему шарику.
* ***«Облака»:*** Представьте себе теплый летний вечер. Вы лежите на траве и смотрите на проплывающие в небе облака – такие белые, большие, пушистые облака в голубом небе. Вокруг все тихо и спокойно, вам тепло и уютно. С каждым вдохом и выдохом вы начинаете медленно и плавно подниматься в воздух, все выше и выше, к самым облакам. Ваши ручки легкие-легкие, ваши ножки легкие, все ваше тело становиться легким, как облачко. Вот вы подплываете к самому большому и пушистому, к самому красивому облаку на небе. Ближе и ближе. И вот вы уже лежите на этом облаке, чувствуете, как оно нежно гладит вас, это пушистое и нежное облако… (Пауза – поглаживание детей.) Гладит… поглаживает… Вам хорошо и приятно. Вы расслаблены и спокойны. Но вот облачко опустило вас на полянку. Улыбнитесь своему облачку. Потянитесь и на счет «три» откройте глаза. Вы хорошо отдохнули на облачке.
* ***Солнышко и тучка»:* *«***Представьте себе, что вы загораете на солнышке. Но вот солнце зашло за тучку, стало холодно – все сжались в комочек, чтобы согреться (задержать дыхание). Солнышко вышло из-за тучки, стало жарко – все расслабились (на выдохе) (повторить 2-3 раза).
* ***«Лентяи»:*** Сегодня вы много занимались, играли и, наверное, устали. Я предлагаю вам немного полениться. Представьте себе, что вы, лентяи, нежитесь на мягком-мягком ковре. Вокруг тихо, спокойно, вы дышите легко и свободно.

Ощущение приятного покоя и отдыха охватывает все ваше тело. Вы спокойно отдыхаете, вы ленитесь. Отдыхают ваши руки, отдыхают ваши ноги… (Пауза – поглаживание детей.) Отдыхают ручки у … (имя ребенка), отдыхают ножки у … (имя ребенка). Приятное тепло охватывает все ваше тело, вам лень шевелиться, вам приятно. Ваше дыхание совершенно спокойно. Ваши руки, ноги, все тело расслаблено. Чувство приятного покоя наполняет вас изнутри.  Вы отдыхаете, вы ленитесь. Приятная лень разливается по всему телу. Вы наслаждаетесь полным покоем и отдыхом, который приносит вам силы и хорошее настроение. Потянитесь, сбросьте с себя хорошо лень и на счет «три» откройте глаза. Вы чувствуете себя хорошо отдохнувшими, у вас бодрое настроение.

* ***«Мороженое»:*** Вы — мороженое. Вас только что достали из холодильника. Мороженое твердое, как камень. Ваши руки напряжены, ваше тело «ледяное». Но вот пригрело солнышко, мороженое стало таять. Ваше тело, руки, ноги стали мягкими, расслабленными. Руки бессильно повисли вдоль тела...
* ***«Водопад»:*** Представьте себе, что вы стоите возле водопада. Чудесный день, голубое небо, теплое солнце. Горный воздух свеж и приятен. Вам дышится легко и свободно. Но водопад наш необычен, вместо воды в нем мягкий белый свет. Представьте себе, что вы стоите под этим водопадом, и чувствуйте, как этот прекрасный белый свет струится по вашей голове. Вы чувствуете, как он льется по лбу, затем по лицу, по шее…  Белый свет течет по вашим плечам… помогает им стать мягкими и расслабленными… (Пауза – поглаживание детей.) А нежный свет течет дальше по груди… по животу… Пусть свет и по ногам, и вы чувствуете, как тело становится мягче, и вы расслабляетесь. Этот удивительный водопад из белого света струится по вашему телу. Вы чувствуете себя совершенно спокойно и с каждым вдохом все сильнее расслабляетесь. А теперь потянитесь и на счет «три» откройте глаза. Волшебный свет наполнил вас свежим силами и энергией.
* ***«Спящий котенок»:*** Представьте себе, что вы веселые, озорные котята. Котята ходят, выгибают спинку, машут хвостиком. Но вот котята устали, начали зевать, ложатся на коврик и засыпают. У котят равномерно поднимаются и опускаются животики, они спокойно дышат (повторить 2-3 раза).
* ***«Шишки»:*** Представьте себе, что вы – медвежата и с вами играет мама-медведица.  Она бросает вам шишки. Вы их ловите и с силой сжимаете в лапах. Но вот медвежата устали и роняют свои лапки вдоль тела – лапки отдыхают. А мама-медведица снова кидает шишки медвежатам… (повторить 2-3 раза).
* ***«Холодно-жарко»:*** Представьте себе, что вы играете на солнечной полянке. Вдруг подул холодный ветер. Вам стало холодно, вы замерзли, обхватили себя руками, голову прижали к рукам – греетесь. Согрелись, расслабились… Но вот снова подул холодный ветер… (повторить 2-3 раза).
* ***"Улыбка”:*** Представьте себе, что вы видите перед собой на рисунке красивое солнышко, рот которого расплылся в широкой улыбке. Улыбайтесь в ответ солнышку и почувствуйте, как улыбка переходит в ваши руки, доходит до ладоней. Сделайте это ещё раз и попробуйте улыбнуться пошире. Растягиваются ваши губы, напрягаются мышцы щек… Дышите и улыбайтесь…, ваши руки и ладошки наполняются улыбающейся силой солнышка (повторить 2-3 раза).
* ***"Бабочка”:*** Представьте себе теплый, летний день. Ваше лицо загорает, носик тоже загорает – подставьте нос солнцу, рот полуоткрыт. Летит бабочка, выбирает, на чей нос сесть. Сморщить нос, поднять верхнюю губу кверху, рот оставить полуоткрытым (задержка дыхания). Прогоняя бабочку можно энергично двигать носом. Бабочка улетела. Расслабить мышцы губ и носа (на выдохе) (повторить 2-3 раза).

***ЛИТЕРАТУРА:***

- ***А.И.Буренина «Ритмическая мозаика»:*** Программа по ритмической пластике для детей дошкольного и младшего школьного возраста. – СПб.: ЛОИРО, 2000

- ***А. Бокатов, С. Сергеев «Детская йога».*** - Москва «Ника-центр», 2009 г.

- ***И.Г.Выгодская, Е.Л. Пеллингер, Л.П. Успенская. Устранение заикания у дошкольников в игровых ситуациях.*** – М., Просвещение, 1993.

- ***Г.А.Ерёмина «Хатха-йога для дошколят»:*** Программа кружка для работы с детьми дошкольного возраста. – ЗАТО Снежногорск, 2002

# ПРИЛОЖЕНИЕ 3.

# ОПИСАНИЕ ИГР ИСПОЛЬЗУЕМЫХ НА ЗАНЯТИЯХ ДЛЯ ПРОФИЛАКТИКИ ПЛОСКОСТОПИЯИ НАРУШЕНИЙ ОСАНКИ.

**Ель, елка, елочка**

Инструктор по физкультуре предлагает детям пойти в лес: дети идут по залу. «В лесу стоят высокие ели. «Встаньте ровно, как эти стройные ели, подтянитесь, выпрямитесь». Дети останавливаются, принимают позу правильной осанки (голова, туловище, ноги прямо) и раздвигают руки-«ветви» слегка в стороны, ладонями вперед. «Пойдем дальше в лес, посмотрим, есть ли у высокой ели сестрички?» Дети идут за инструктором. Он останавливается: «Вот и сестрички ели - елки, они пониже, но такие же стройные, красивые». Инструктор предлагает детям встать, как елки, - принять правильную осанку, но в полу приседе. «Пойдемте, дети, поищем еще сестричек елей. Вот они совсем маленькие, но и удаленькие: красивые и тоже стройные». Инструктор предлагает детям присесть, разводя колени в сторону, спина выпрямлена, кисти направлены вперед, пальцы разведены в стороны (иголки). Игра выполняется несколько раз. Инструктор поощряет детей, выполнивших задание правильно.

**Филины и вороны**

Инструктор по физкультуре предлагает детям принять исходное положение сидя на пятках, ладони лежат на бедрах, спина ровная, плечи слегка отведены назад, глаза закрыты. «Филины спят на суках деревьев. Это грациозные, сильные птицы, которые днем спят, а ночью летают». По команде инструктора - «Ночь», дети со звуками «Уф ...уф. .» встают с ровной спиной и, взмахивая крыльями, «летают» в разных направлениях по залу. По команде инструктора - «День» «филины» принимают исходное положение. Инструктор наблюдает за осанкой детей, и те дети, которые не приняли правильной осанки, превращаются в «ворон», но продолжают играть в игру, чтобы вновь превратиться в грациозных и сильных филинов.

**Послушный мяч**

Лежа на спине, зажать мяч между стоп, руки вверху, кисти в замок. Повернуться на живот, не выронив мяч. Повторить 4-6 раз в каждую сторону

Вот какой хороший мяч

Между ног его запрячь.

Повернись и оглянись

Мячик на пол не катись.

**Кто самый меткий**

Дети становятся в колонну. На расстоянии 2,5-5 метров лежит большой обруч. Дети из исходного положения ноги на ширине плеч, мяч за головой, прогнувшись назад, бросают мяч в обруч. Повторить 3-5 раз. Побеждает тот, кто меньше всех промахнулся.

**Елочка**

По сигналу инструктора дети бегут по залу. Ребенок-водящий через 30 секунд (1 мин) бежит за ними, пытаясь их осалить. Спастись от него можно, плотно прижавшись к стене пятками, голенью, ягодицами, лопатками, плечами. затылком. Руки в стороны и вниз, ладони - вперед. Пальцы расставлены. Это - «Елочка». Тот. кто принял неправильную осанку или не добежал до стены, может быть осален. «Осаленный» становиться водящим, и игра продолжается.

**Ходим в «шляпах»**

Детям кладут на голову легкий груз - «шляпы» - мешочек с песком. Проверив осанку детей, инструктор дает команду к ходьбе. Дети должны ходить обычным шагом по залу, сохраняя правильную осанку. Для детей 5-6 лет усложнять игру можно тем, что детям предлагать потанцевать. Пойти по извилистой линии, начертанной на полу мелом. По гимнастической скамейке, или переступать через разные предметы на полу. Выигрывает тот, у кого шляпа ни разу не упала, и при этом он не нарушил осанку.

**Журавль расправляет крылья**

Дети становятся в круг на расстоянии шага друг от друга, руки скрещивают на груди. По команде инструктора «Аист расправляет крылья» играющие отводят руки в стороны (вдох) и возвращают их в исходное положение (выдох). Повторяют 4-7 раз. По команде инструктора «Журавль расправил крылья» дети становятся на одну ногу, фиксируют руки в стороны. Побеждает тот, кто дольше всех смог простоять неподвижно на одной ноге.

**Эстафета «Перейди болото»**

Играющие делятся на две команды и строятся в колонны по одному за общей линией старта. По сигналу игроки поочередно продвигаются вперед с помощью двух поролоновых брусков, переступая с одного на другой, перекладывая их, доходят так до конца зала, обратно возвращаются бегом, неся в руках бруски, и передают их следующему участнику. На бруски наступать поперек, держать равновесие, на пол не вставать. Побеждает команда, первая, закончившая состязание и сделавшая меньшее количество ошибок.

**Колобок**

Играющие делятся на команды и строятся в колонны по одному на расстоянии 1,5-2 м одна от другой. Воспитатель читает: "Наш веселый колобок покатился на лужок. Кто быстрей его вернет, приз команде принесет". С последним словом первые игроки в командах поднимают мяч над головой, наклоняются назад и передают его следующему игроку, и так до последнего игрока в колонне. Тот бежит с мячом вперед, встает впереди своей команды и снова передает мяч, стоящему игроку сзади. Игра продолжается до тех пор, пока направляющие в колоннах вновь не окажутся впереди. Они поднимают мяч вверх. Команда, выполнившая задание первой, выигрывает.

При передаче мяча назад ноги не сгибать, спина прямая. Игру можно проводить в положении сидя «по-турецки».

**Лежачий футбол**

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

**Встань прямо**

Содержание: Дети принимают правильную стойку, инструктор исправляет недостатки. Затем ребята по команде расходятся по площадке и 1,5 – 2 минуты бегают, прыгают, ходят на четвереньках и т.д. После команды "Встать прямо" принимают правильную осанку и не двигаются с места до оценки их позы инструктором.

**Держи голову прямо**

Необходимый инвентарь: мешочки с песком размером 10Х10 см., весом 150-200 г. (по счету играющих), две гимнастические скамейки, наклонные доски. Треугольные дощечки для разворота стоп (угол разворота каждой стопы 150, суммарный угол 300).

Подготовка к игре. На расстоянии 1,5 – 2 м друг от друга по длине разложить на полу треугольники (вершиной к детям) и мешочки с песком. У свободной стены поставить две гимнастические скамейки. В центре площадки на подвижных подставках поставить наклонные доски.

Содержание игры: Первый этап. Дети встают у стены, касаясь ее затылком, лопатками, ягодицами и пятками. Треугольник следует расположить так, чтобы разворот носков составлял угол 300. По команде "Разойдись" разбегаются по всему залу. По команде "По местам" занимают исходное положение у стены, касаясь ее затылком, лопатками, ягодицами и пятками, на голову кладут мешочек с песком. Второй этап. По команде "Разойдись" дети под музыку двигаются по всей площадке, неся на голове мешочки с песком. Через 1,5-2 минуты по команде "По местам" вновь занимают исходное положение у стены.

Третий этап. Дети кладут на место мешочки и по команде педагога расходятся по площадке, делают под музыку круговые движения и т.д. По следующему сигналу возвращаются в исходное положение.

Методические указания. Замечания воспитателя в основном направлены на сохранение правильного положения головы при выполнении упражнения с мешочком: голову не наклонять и не поворачивать. Если же мешочек упал, ребенок должен сам поднять его и положить на голову. При ходьбе врассыпную руки следует держать в стороны, не мешать друг другу.

**Держи плечи прямо**

Необходимый инвентарь. 3-4 гимнастические скамейки, гимнастические палки по числу играющих, линолеумовая дорожка с отпечатками стоп.

Подготовка к игре. На различных участках площадки на расстоянии 1,5-2 метра друг от друга расставить игрушки и предметы. Определить постоянное место для построения детей и расположить там дорожку с отпечатками стоп. Две-три гимнастические скамейки поставить в одну линию.

Содержание игры. Первый этап. Дети строятся (игрушка может помочь ребенку запомнить свое место). Воспитатель объясняет и показывает, как надо держать голову, плечи, грудь и живот при правильной стойке. Сохраняя правильную осанку, дети под музыку проходят по залу, обходя предметы, лежащие на полу. Через 20-30 секунд подается команда "По местам". Играющие быстро занимают свои места. Воспитатель отмечает ошибки в осанке.

Второй этап. Педагог раздает гимнастические палки. Дети выполняют комплекс упражнений с гимнастической палкой для рук, плечевого пояса, живота и спины. После этого вновь выстраиваются на дорожке с отпечатанными следами стоп, сохраняя правильную осанку.

 В конце игры дети ползают на животе по гимнастической скамейке.

Методические указания. Воспитатель напоминает детям, как надо держать плечи, грудь, туловище, ноги. При выполнении упражнений с гимнастическими палками следит за правильностью исходного положения. Ходьба врассыпную всегда выполняется под музыку.

**Подтяни живот**

Необходимый инвентарь. Две дорожки длиной 8-10 м, шириной 120-130 см., мячи (диаметр 20-25см) и скакалки по числу играющих, треугольные дощечки (угол 300), большая корзина для мячей.

Подготовка к игре. По длине зала на расстоянии 1,5-2м параллельно друг другу разложить на полу две дорожки. По краям дорожек на расстоянии 100-110 см положить треугольные дощечки и мячи. Остальную часть площадки оставить свободной.

Содержание игры. Встав у треугольных дощечек, дети берут мяч и вслед за воспитателем выполняют упражнения:

Подтянуть живот, положить на него мяч и двумя руками сильно прижать к себе (глубокий вдох). Опустить руки, ослабить живот (выдох).

Прижав мяч животом к стене, выполнить движения: катание мяча животом вправо-влево, вверх-вниз; наклоны туловища назад, повороты направо, налево.

Закончив комплекс упражнений, дети кладут мячи в корзину. После этого проводится ходьба и бег по залу (45-50 с.)

 Завершается занятие следующими упражнениями:

из положения, лежа на спине:

согнуть ноги и прижать к животу ("стать маленьким"), затем, выпрямив их, поднять руки вверх – потянуться ("стать большим");

поочередно сгибать и разгибать правую и левую ногу ("велосипед");

перекатываться с живота на спину и обратно;

встав у стены, касаясь ее затылком, лопатками и пятками, подтянуть живот, поднять грудь (вдох), опустить грудь, ослабить живот (выдох).

Методические указания. Следить, чтобы при подтягивании и втягивании живота дети не сгибались, не опускали плечи, не наклоняли голову вперед.

**Выпрями ноги**

Необходимый инвентарь. Мешочки с песком для каждого играющего (вес 150-200г), две гимнастические скамейки, дорожка с отпечатанными следами стоп.

Подготовка к игре. По длине зала на расстоянии 2-3 м друг от друга разложить дорожки с отпечатанными следами стоп. Напротив каждого следа, с внутренней стороны дорожки, положить мешочки с песком; сбоку поставить по одной гимнастической скамейке.

Содержание игры: Дети строятся на дорожке так, чтобы ступни ног точно совпадали с отпечатками стоп. Воспитатель следит, чтобы дети выпрямили ноги и не сгибали колени. По команде играющие выполняют 75-80 подскоков на месте на прямых ногах. Затем берут мешочки с песком и зажимают между коленями. Выполнив 40-45 прыжков, ложатся на гимнастическую скамейку и с зажатым между коленями мешком, подтягиваясь руками, ползут вперед.

 По команде "По местам" дети выстраиваются на дорожке с отпечатками стоп.

 По команде "Разойдись" дети рассредоточиваются по всей площадке и выполняют комплекс упражнений для развития мышц ног:

ходьба на носках, выпрямляя ноги, полуприседая;

ходьба с высоким подниманием колен;

ходьба с большим размахом и вытягиванием ног.

По команде "Стой" дети останавливаются и повторяют те позы, которые показывает педагог (после каждой позы принимают правильную стойку).

Методические указания. Мешочек с песком должен быть крепко зажат между коленями. Если он падает при подскоках, ребенок может поднять его, снова зажать между коленями и продолжать прыжки.

**Выполняй правильно**

Необходимый инвентарь. Короткие и длинные гимнастические палки по числу детей, по два мешочка с песком на каждого играющего, кольца, корзина для предметов.

Подготовка к игре. В одном из углов зала поместить корзину с гимнастическими предметами (палками, кольцами). В свободной части площадки на расстоянии 1,5-2 м друг от друга расположить кольца.

Содержание игры. Дети за воспитателем под музыку ходят, бегают, прыгают по залу (врассыпную или в колонне по одному), стараясь не задевать кольца. Через 2-3 мин., взяв гимнастические палки и заняв место в кругу, в соответствии с указаниями педагога выполняют общеразвивающие упражнения с палками. После этого дети вновь бегают, прыгают по залу, обходя кольца. Палку держат за спиной, на лопатках. При ходьбе выполняют различные упражнения: высоко поднимают колени, выпрямляют ноги, ходят в полуприседе.

**Каток**

Необходимый инвентарь. Две дорожки длиной 5-6м, шириной до 100см, две гимнастические скамейки, треугольные дощечки с отпечатками стоп соответственно числу играющих.

Подготовка к игре. На противоположных сторонах площадки на расстоянии 1-1,30см от стены разместить две дорожки. Около двух других противоположных стен поставить гимнастические скамейки. Между стеной и дорожкой расставить треугольные дощечки так, чтобы острые углы касались стены.

Содержание игры. Первый этап. Воспитатель предлагает детям взять мешочки с песком и встать у стены так, чтобы угол разворота носков составлял 300. Положить мешочек на голову, принять правильную осанку (затылок, лопатки, ягодицы и пятки касаются стены). Через 10-15 с вместе с воспитателем выполнить упражнения:

медленно присесть и встать, скользя руками по стене;

поднимать и опускать руки;

поочередно поднимать и опускать правое и левое колено.

Второй этап. Дети поочередно проползают по гимнастической скамейке, ложатся на дорожку и перекатываются по ней через правое плечо. Затем проползают по другой скамейке и перекатываются по другой дорожке через левое плечо. При выполнении перекатывания по команде "Стоп" дети должны соединить и выпрямить ноги и лечь не двигаясь. По команде "Каток" продолжать перекатывание. Третий этап. Дети ходят за воспитателем под музыку в разных направлениях, с глубоким перекатыванием стопы с пятки на носок.

Методические указания. При выполнении упражнений следить за правильным положением туловища и головы. При перекатывании руки должны быть наверху, ноги не сгибать и не разводить.

**Перетягивание**

Необходимый инвентарь. Две длинные веревки (6-8м) ,3-4 шеста длиной 2,0-2,5м, гимнастические палки по числу играющих, специальное устройство для группового перетягивания (веревки с шестом), гимнастические скамейки.

Содержание игры. Первый этап. Играющие делятся на две группы и рассаживаются на гимнастических скамейках. Педагог берет палку (держит по середине), предлагает детям одной группы встать напротив нее и захватить эту палку руками. По команде "Перетяни" ребята стараются перетянуть воспитателя на свою сторону, а тот на свою. Еще раз уточнив, как правильно тянуть палку, педагог предлагает детям обеих групп начать игру. По результатам трех попыток воспитатель определяет победившую команду. Затем дети получают маленькие гимнастические палки и уже в парах перетягивают друг друга. Второй этап. Игроки обеих подгрупп по сигналу "Сопротивляйся" начинают толкать шест в противоположную сторону. Цель команды – не пускать "противников" в свою зону. После двух попыток воспитатель раздает маленькие гимнастические палки. Игра продолжается в парах.

Методические указания. Пары и команды необходимо составлять с учетом физической подготовленности детей; в процессе игры пары можно перестраивать. Прежде чем начать игру, педагог подробно объясняет и показывает правильное исходное положение тела отдельно для перетягивания и сопротивления. Каждый способ повторяется 5-6 раз. Игра начинается только по соответствующему сигналу.

**Перешагни через веревочку**

Цели: развитие координации движений, ловкости, формирование навыка в перешагивании через препятствия.

\*Протягивается и закрепляется веревочка на расстоянии 10-15 см от пола.

По команде ребенок идет и перешагивает через веревку, затем поворачивается и снова перешагивает через веревку, пока не перешагнет по всей длине. Инструктору надо контролировать правильность осанки и смыкания губ.

**Восточный официант**

Цели: развитие координации движений, равновесия, укрепление «мышечного корсета» позвоночника.

\* Инструктор предлагает поиграть в «восточного официанта» и показывает, как на Востоке переносят грузы на голове. Ребенок должен выпрямиться, принять правильную осанку. Теперь нужно положить книгу или поднос с кубиком на голову и пройти вперед. Выигрывает тот, кто дальше пройдет. Инструктор должен следить, чтобы мышцы слишком не были 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.

**Ласточка**

Цели: тренировка вестибулярного аппарата, координации движений, укрепление связочно-мышечного аппарата, туловища, ног.

Инструктор показывает, как нужно стоять «ласточкой». Затем ребенок сам стоит на одной ноге, другая отведена назад, руки в стороны, туловище несколько наклонено вперед, голова поднята. Инструктор держит ребенка за обе руки и контролирует, правильно ли выпрямлены позвоночник и поднятая нога. Поза вначале удерживается не более 1 секунды, затем опорная нога меняется.

**Море, берег, парус**

Цели: развитие координации движений, равновесия, укрепление мышечного корсета, позвоночника, мышечного аппарата стопы.

Дети строятся в одну шеренгу и принимают положение строевой стойки. По сигналу инструктора «Море» выполняют шаг назад, по сигналу «Берег» - шаг вперед, по сигналу «Парус» - поднимают руки вверх.

Правила: Ребенок не сумевший сохранить положение правильной осанки или сделавший ошибку при выполнении команды, выходит из игры, подходит к стене и принимает положение правильной осанки, стоя спиной к стене (пятки, икроножные мышцы, ягодицы, лопатки, затылок касаются стены, живот подтянут, руки внизу ладонями вперед).

**Волны качаются**

Цели: развитие координации движений, равновесия, укрепление опорно-двигательного аппарата.

Дети, взявшись за руки, образуют круг. Стоят лицом к центру. Размахивая руками вперед-назад, они произносят слова: «Волны качаются – раз, волны качаются – два, волны качаются – три, на месте фигура замри! После слова «замри» ребята принимают позу правильной осанки стоя, сидя, опустившись на колени и т.д. инструктор выбирает «лучшую фигуру» - ребенка, который сумел принять и сохранить положение правильной осанки.

Правила: принятую позу после слов «замри» нельзя менять;

при повторении игры необходимо найти новую позу;

ребенок, не сумевший сохранить положение правильной осанки, отходит в сторону и выполняет корригирующее упражнение по указанию инструктора.

**Спрыгни в воду**

Цели: формирование правильной осанки, развитие координации и быстроты движений в крупных и мелких мышечных группах.

Дети стоят на гимнастических скамейках, в положении строевой стойки. По команде «Спрыгни в воду!» они спрыгивают на пол и разбегаются по залу в разных направлениях. По команде «Большие волны, быстро из воды!» дети встают на скамейки, занимая свободные, ближе к ним оказавшиеся места

Правила: спрыгивая со скамейки бесшумно, мягко приземляясь;

занимать свободные места на скамейках быстро, не толкая друг-друга;

игра может проводиться с выбыванием: дети, приземляющиеся неправильно, по указанию воспитателя подходят к зеркалу и принимают положение правильной осанки под зрительным самоконтролем.

**Поднять паруса**

Цели: формирование правильной осанки, укрепление мышц нижних конечностей и мышц участвующих в формировании свода стопы.

Дети делятся на две команды (экипажи) и занимают гимнастические скамейки (яхты) в положении стоя на носках, руки вверху. По сигналу воспитателя «Убрать паруса» они сходят со скамейки и разбегаются по залу в разных направлениях. По сигналу «Поднять паруса» дети должны быстро занять свои места и принять положение стоя на носках, руки вверху. Выигрывает команда, экипаж которой быстрее поднял паруса.

Правила: 1) действовать строго по сигналу;

занимая места на гимнастических скамейках, не толкать друг друга;

на скамейках стоять. На носках, руки вверху;

те кто не смог сохранить равновесие, отходят в сторону и по указанию воспитателя выполняют стойку на носках на полу, пропуская одну игру.

**Рыбки и акула**

Цели: формирование правильной осанки, тренировка быстроты реакции, скорости, ловкости движений, умение ориентироваться в пространстве.

По считалке выбирается водящий – акула, остальные дети – рыбки. По сигналу «Раз, два, три – лови!» дети разбегаются по залу, а водящий их ловит , дотрагиваясь рукой. Чтобы спастись от погони водящего, игрок останавливается в любом месте зала и принимает положение строевой стойки.

Правила:

разбегаться можно только после слова «Лови!»;

если, остановившись, игрок не успел или не сумел принять положение правильной осанки, водящий салит его;

пойманные отходят к стене и принимают положение правильной осанки, стоя спиной стене (пятки, икроножные мышцы, ягодицы, лопатки, затылок касаются стены, живот подтянут, руки внизу ладонями вперед).

**Быстрый мяч**

Инвентарь: резиновые мячи диаметром 16 см.

Содержание игры. Участники игры делятся на команды. Все выстраиваются в колонну за своим капитаном у стартовой черты. Первый участник принимает позу — сидя на ягодицах, руки в упоре сзади, мяч в согнутых в коленях ногах. По сигналу необходимо проползти данную дистанцию, помогая руками и при этом перекатывая мяч стопами ног. Выполнив движение до ориентира, обратно участник бежит бегом с мячом в руках. Передает мяч следующему участнику, который уже сидит на полу и ждет мяча. Выигрывает команда, первой выполнившая задание.

**Передай мяч**

Инвентарь: резиновые мячи (по количеству команд), детские стулья (по количеству игроков).

Содержание игры. Участники игры делятся на команды. Выстраиваются в колонну и садятся каждый на свой стул. Расстояние между игроками 50—60 см. Капитан команды располагается около своей команды лицом к первому участнику, на расстоянии 1 м. У каждого капитана мяч. По сигналу капитаны толкают ногой мяч первому игроку своей команды. Участник ловит его ногами и старается перекатить его второму участнику своей команды, второй — третьему и т. д. (вставать со стульев игроки не могут). Капитан перебегает в конец своей команды и ловит мяч от последнего участника. Выигрывает команда, первой выполнившая задание.

**Переложи шишки**.

Инвентарь: «скорлупки» от киндер-сюрприза, обручи (по количеству играющих +1).

Содержание игры. В центре на полу лежит обруч, в котором располагается некоторое количество «скорлупок». В 2 м от обруча в разных сторонах стоят играющие. По команде участники бегут к обручу и стараются захватить стопой по одной шишке из обруча и отнести в свой обруч. Вновь возвращаются к обручу со «скорлупками».

Через 3 минуты вновь звучит сигнал — игра окончена. Подсчитываются «скорлупки» в каждом обруче. Выигрывает игрок, в обруче которого оказалось больше «скорлупки».

Правила игры. Если игрок в движении теряет «скорлупку», он останавливается, подбирает ее и продолжает движение.

**Чья команда быстрее**.

Инвентарь: обручи по количеству команд.

Содержание игры. Дети делятся на 3—4 команды по 4—5 человек. Около каждой команды на полу лежит обруч. Каждая команда детей стоит серединой стопы на своем обруче, лицом в центр. Под музыку дети идут по кругу приставным шагом — медленно, стараясь носками и пятками не касаться пола. С окончанием музыки дается задание: запрыгнуть в обруч и присесть. Выигрывает команда, участники которой первыми выполнили задание.

Правила игры. Задания могут быть разными: встать в обруч и взяться за руки, запрыгнуть в обруч и принять позу цапли и т. д.

# УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ПРОФИЛАКТИКИ ПЛОСКОСТОПИЯ И УКРЕПЛЕНИЯ МЫШЕЧНО-СВЯЗОЧНОГО АППАРАТА СТОПЫ.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ***Название*** | ***И.П*** | ***Выполнение*** |
| «Веселые бельчата». | И.п. - руки согнуты в локтях перед грудью, пальцы направлены вниз. | 1 -8 - подскоки на двух ногах на месте; 9-16 - ходьба на месте. |
| «Веселые ежата». | И.п. - основная стойка, руки на поясе. | 1-3 - прыжки на носках;4 - поворот на 90», руки на поясе;5-8 - ходьба на месте. |
| «Веселые зайчата». | И.п. - руки согнуты в локтях перед грудью, пальцы направлены вниз. | 1 -8 - подскоки на двух ногах на месте; 9-16 - ходьба на месте. |
| «Веселые крольчата». | И.п. - стоя, ноги вместе, руки перед грудью согнуты в локтях, кисти рук направлены пальцами вниз. | 1-2 - полуприседание на носках, колени немного развести в стороны; 3-4 - и.п. |
| «Веселые щенята». | И.п. - стоя, ноги на ширине стопы, стопы параллельно, руки за спиной. | 1-4 - ходьба на месте с поочередным подниманием пяток (носки от пола не отрывать); 5-8 - ходьба обычная. |
| «Вращение стопы». | И.п. - сидя на стуле (скамье), нога закинута на колено другой ноги, стоящей на полу, руки произвольно. | 1 -4 - выполнять круговые движения в голеностопном суставе: производить вращение правой стопой от наружного края к внутреннему.То же другой ногой. |
| «Встань на носочки». | И.п. - основная стойка. | 1-4 - приподняться на носки; 5-6 - и.п. |
| «Град барабанит по крыше». | И.п. - сидя на скамье (стуле), руки произвольно. | 1-4 - постукивать об пол носком левой ноги;5-8 - постукивать об пол носком правой ноги;9-12 - постукивать об пол одновременно носками обеих ног, не отрывая пяток от пола; 13-14-и.п. |
| «Зайчата». Лучик зайчика коснулся, зайчик сладко потянулся. | И.п. - основная стойка. | 1-2 - на вдохе встать на носочки, руки вверх,потянуться;3-4 - и.п. - выдох. |
| «Зарядка для пальчиков». | И.п. - сидя, ноги вместе, руки в упоре сзади. | 1-4 - сжимать и разжимать пальцы обеих ног одновременно;5-8 - сжимать и разжимать пальцы правой ноги;9-12 - сжимать и разжимать пальцы левой ноги. |
| «Зарядка для стоп». | И.п. - основная стойка. | 1-2 - приподнять внутренний свод стопы; 3-4 - опустить внутренний свод стопы. |
| «Кошечка проснулась, потянулась». | И.п. - сидя, согнув ноги, руки в упоре сзади. | 1-4 - «шагать» вперед, наступая на пятку; 5-8 - «шагать» назад, наступая на носок; 9-10-и.п. |
| «Лисички танцуют». | И.п. - сидя на скамье (стуле), руки произвольно. | 1-8 - одновременное сгибание стоп (с носка);9—16 — ходьба на месте; 17-18-и.п. |
| «Лисята прыгают». | И.п. - стойка ноги сомкнуты, руки за спиной. | 1-2 - прыжок на носочках вправо; 3-4 - прыжок на носочках влево; 5-6 - прыжок в и.п.; 7-12 - ходьба на месте. |
| «Лисята шагают». | И.п. - сидя, согнув ноги, руки в упоре сзади. | 1-4 - «шагать» вперед, наступая на пятку; 5-8 - «шагать» назад, наступая на носок; 9-10-и.п. |
| «Медвежата кружатся». | И.п. - стоя на наружных сторонах стоп, руки на поясе. | 1 -4 - кружиться на месте в правую сторону; 5-8 - кружиться на месте в левую сторону; 9-12 - ходьба на месте обычным шагом; 13-14-и.п. |
| «Медвежата шагают». | И.п. - стоя на наружных сторонах стоп, руки на поясе. | 1-4-ходьба вперед;5-8 - ходьба назад;9-12 - обычная ходьба на месте. |
| «Медвежата». | И.п. - стоя на наружных сторонах стоп, руки на поясе. | 1-4-ходьба вперед;5-8 - ходьба назад;9-12 - обычная ходьба на месте. |
| «Наденем носочки». | И.п. - сидя, руки в упоре сзади. | Надевание носочков пальцами ног без помощи рук. |
| «Нарисуй квадрат». | И.п. - сидя на скамье (стуле), руки произвольно. | 1-4 - нарисовать квадрат правой стопой; 5-8 - нарисовать квадрат левой стопой; 9-12 - нарисовать квадраты обеими стопами одновременно; 13-14-и.п. |
| «Нарисуй круг». | И.п. - сидя на скамье (стуле), руки произвольно. | 1-4 - нарисовать круг правой стопой; 5-8 - нарисовать круг левой стопой; 9-12 - нарисовать круги обеими стопами одновременно; 13-14-и.п. |
| «Нарисуй месяц». | И.п. - сидя на скамье (стуле), руки произвольно. | I- 4 - нарисовать полукруг правой стопой;5-8 - нарисовать полукруг левой стопой;9-10 - нарисовать полукруг одновременно обеими стопами.II- 12-и.п. |
| «Нарисуй молнию». | И.п. - сидя на скамье (стуле), руки произвольно. | 1-4 - зигзагообразными движениями нарисовать молнию правой ногой; 5-8 - зигзагообразными движениями нарисовать молнию левой стопой; 9-12 - зигзагообразными движениями нарисовать молнии двумя стопами одновременно; 13-14-и.п. |
| «Нарисуй овал». | И.п. - сидя на скамье (стуле), руки произвольно  | 1-4 - нарисовать овал правой стопой; 5-8 - нарисовать овал левой стопой; 9-12 - нарисовать овал обеими стопами одновременно; 13-14-и.п. |
| «Нарисуй пря­моугольник». | И.п. - сидя на скамье (стуле), руки произвольно  | 1-4 - нарисовать прямоугольник правой стопой;5-8 - нарисовать прямоугольник левой стопой;9-12 - нарисовать прямоугольники обеими стопами одновременно; 13-14-и.п. |
| «Нарисуй прямую линию». | И.п. - сидя на скамье (стуле), руки произвольно. | 1-3 - нарисовать прямую линию правой стопой;4-6 - нарисовать прямую линию левой стопой;7-9 - нарисовать прямые линии двумя стопами одновременно; 10-11 - и.п. |
| «Нарисуй солнышко». | И.п. - сидя на скамье (стуле), руки произвольно. | 1-4 - нарисовать круг и отходящие от него лучики правой стопой; 5-8 - нарисовать круг и отходящие от него лучики левой стопой;9-12 - нарисовать круги обеими стопами одновременно;13-14-и.п. |
| «Нарисуй треуго-льник». | И.п. - сидя на скамье (стуле), руки произвольно  | 1-3 - нарисовать треугольник правой сто­пой;4-6 - нарисовать треугольник левой стопой; 7-9 - нарисовать треугольники обеими стопами одновременно; 10-11 - и.п. |
| «Нарисуй тучку». | И.п. - сидя на скамье (стуле), руки произвольно. | 1-4 - нарисовать тучку правой стопой; 5-8 - нарисовать тучку левой стопой; 9-12- нарисовать тучки двумя стопами одновременно; 13-14-и.п. |
| «Неваляшка». | И.п. - основная стойка. | 1-2 - руки за голову, наклон туловища вправо с одновременным отведением ноги на носок влево;3-4 - то же в другую сторону; 5-6 - и.п. |
| «Ножки удивляются». | И.п. - сидя на скамье (на стуле), руки произвольно. | 1-2 - развести стопы в стороны; 3-4 - соединить стопы вместе. |
| «Носочки танцуют». | И.п. - основная стойка. | 1-8 - отрывать поочередно пятки от пола, носки прижаты к полу; 9-10-и.п. |
| «Передай мешочек». | И.п. - сидя на полу, упор руками сзади о пол. | Передавать по кругу мешочек с песком (одной стопой придерживать мешочек снизу, другой - сверху). |
| «Подними палочки». | И.п. - сидя на скамье (стуле), руки произвольно. | Поднять и переложить палочки, лежащие на полу, не помогая руками. |
| «Поиграй пальчиками». | И.п. - сидя на стуле (скамье), нога закинута на колено другой ноги, стоящей на полу, руки произвольно.. | 1-2 - сгибать пальцы правой ноги; 3-4 - разгибать пальцы правой ноги.То же другой ногой. |
| «Потяни пяточки». | И.п. - сидя на скамье (стуле), руки произ­вольно. | 1-4 - тянуть вперед пяточки обеих ног; 5-6 - и.п. |
| «Пяточки танцуют». | И.п. - основная стойка. | 1-8 - отрывать поочередно пятки от пола, носки прижаты к полу; 9-10-и.п. |
| «Звери приветствуют гостей». | И.п. — стоя, ноги вместе, руки опущены. | 1— оторвать пятки от пола;2— вернуться в исходное положение;3— оторвать носки от пола;4— вернуться в исходное положение.Темп умеренный. Носки (пятки) поднимать как можно выше от пола. |
| «Красивая цапля» | И.п. — стоя, ноги вместе, руки опущены. | 1— поднять правую ногу;2— согнуть ее в колене, прислонить к левой ноге;3— выпрямить правую ногу;4— вернуться в исходное положение.То же левой ногой |
| «Тигренок готовится к выступлению» | И.п. — сидя на пятках, руки в упоре впереди. | 1—2 — выпрямить ноги, выпрямить спину, голову опустить;3—4 — вернуться в исходное положение. Пятки от пола не отрывать, ноги в коленях не сгибать. |
| «Великолепный волчонок» | И.п. — стоя, ноги вместе, руки перед грудью, кисти направлены пальцами вниз, пальцы вместе. | 1—2 — полуприсед на носках;3—4 — вернуться в исходное положение. Пятки поднимать от пола выше. |
| «Забавный медвежонок»  | И.п. — стоя ноги слегка расставлены, руки вдоль туловища. | 1 — встать на наружные края стоп, руки на пояс;2—7 — кружение на месте вправо;8 — вернуться в исходное положение. То же самое влево. |
| «Танцующий слоненок» | И.п. — стоя, ноги врозь, стопы параллельно, руки в «замок» за спиной. | Ходьба на месте с поочередным подниманием пятки. Носки от пола не отрывать, спину держать прямо. |
| «Ясный месяц»У бабушки над избушкой Висит хлеба краюшка. Собаки лают, достать не могут. | И.п. — сидя на полу, ноги врозь, руки в упор сзади. | «Нарисовать» в воздухе полукруг правой ногой и вернуться обратно, затем — левой и двумя ногами вместе.  Ноги в коленях не сгибать, пальцы ног вытянуть. |
| «Ласковое солнце»Жаркий шар на небе светит. Этот шар любой заметит. Утром светит к нам в оконце, Радостно сияя (солнце). | И.п. — сидя, ноги вместе, руки в упор сзади. | «Нарисовать» на полу пальцами ног круг и отходящие от него лучи правой ногой, затем левой.Круг можно «нарисовать» правой ногой, лучи — левой. |
| «Большая туча»По небу ходила, солнышко закрыла. Только солнце спряталось — и она расплакалась.  | И.п. — сидя, ноги вытянуты. | Сжать пальцы ног в «кулак», затем с силой разжать. Сжимать сильно к подошве. |
| «Сильный дождь» Люди ждут меня, зовут, А приду к ним — прочь бегут. | И.п. — сидя, ноги согнуты в коленях, руки в упор сзади. | Постукивать носком левой ноги по полу. То же самое носком правой ноги. Выполнять с напряжением. |
| «Разноцветная радуга» Крашеное коромысло Над рекой повисло. | И.п. — лежа на спине, руки в стороны. | Поднять ноги вверх и «нарисовать» в воздухе радугу правой, затем левой ногой. Пальцы ног вытянуть. |
| «Страшная молния»Летит огненная стрела, Никто ее не поймает, Ни царь, ни царица, Ни красная девица. | И.п. — лежа на полу, руки вдоль туловища. | Хаотичные движения руками и ногами в воздухе. |
| «Ласковый ветерок»Бежал по тропинке луговой — кивали маки головой. Бежал по речке голубой —речка сделалась рябой. | И.п. — сидя, ноги вытянуты, положение рук произвольное. | Большим пальцем одной ноги провести по подъему другой ноги по направлению от большого пальца к колену.Упражнение проводится сначала одной ногой, затем другой. |
| «Соберем ленточки». | И.п. - сидя на скамье (стуле), руки произвольно.. | Собрать платочки, лежащие на полу, руками не помогать. |
| «Соберем палочки». | И.п. - сидя на скамье (стуле), руки произвольно. | Собрать пальцами ног разбросанные палочки. |
| «Соберем платочки». | И.п. - то же. | Собрать платочки, лежащие на полу, руками не помогать. |
| «Соберем пуговицы». | И.п. - сидя на скамье (стуле), руки произвольно. | Собрать пальцами ног разбросанные шарики, руками не помогать. |
| «Соберем шарики». | И.п. - сидя на скамье (стуле), руки произвольно. | Собрать пальцами ног разбросанные шарики, руками не помогать. |
| «Тигрята танцуют». | И.п. - сидя на скамье (стуле), руки произвольно. | 1 -4 - боковые движения ногами вправо (с пятки);5-8 - боковые движения ногами влево (с пятки);9—10 - ходьба на месте; 11-12-и.п. |
| «Фонарики». | И.п. - сидя, руки в упоре сзади, ноги слегка расставлены. | 1-8 - вращение стоп вправо по кругу; 9-16 - вращение стоп влево по кругу; 17-18-и.п. |
| «Цветочки после дождя распустились». | И.п. - сидя на скамье (стуле), руки произвольно. | 1-6 - нарисовать цветок правой стопой; 7-12 - нарисовать цветок левой стопой; 13-18 - нарисовать цветы обеими стопами одновременно; 19-20-и.п. |

# УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ПРОФИЛАКТИКИ НАРУШЕНИЙ ОСАНКИ И УКРЕПЛЕНИЕ МЫШЦ ТОРСА.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ***Название*** | ***И.П*** | ***Выполнение*** |
| ***УПРАЖНЕНИЯ СТОЯ*** |
| «Гармошка» | И.п. - стойка ноги врозь. | 1-2 Встать на носки, руки вперед, скруглить спину.3-4 Полуприсед, руки в стороны, прогнуться в пояснице.8-16 раз. Темп средний. |
| «Самолет» | И.п. - о.с., руки в стороны | 1 Наклон вправо.2 И.п. Тоже влево.8-16 раз. Темп средний. |
| «Гармонь» | И.п.- о.с., руки в стороны | 1 Прогнуться в пояснице, лопатки свести.2 И.п.8-16 раз. Темп средний |
| «Шлагбаум» | И.п. - о.с., руки врозь. | 1 Мах правой ногой вперед, хлопок в ладоши под бедром.2 И.п. Тоже другой ногой.8-16 раз. Темп средний. |
| «Веселые ребята». | И.п. - основная стойка, руки на поясе. | 1-8 - прыжки «ноги врозь - ноги вместе»; 9-16 - ходьба на месте. |
| «Встань на носочки». | И.п. - основная стойка. | 1-2 - подняться на носки, рукивперед;3-4 - и.п. |
| «Голова -мяч». | И.п. - основная стойка. | 1 - на вдохе голову на правое плечо;2-3 - на выдохе сделать толчок плечом - «бросить» голову на левое плечо;4 - на вдохе положить голову на левое плечо;5-6 - на выдохе сделать толчок плечом - «бросить» голову на правое плечо; 7-8 - и.п. |
| «Зарядка для головы». | И.п. - основная стойка. | 1- поворот головы вправо;2- поворот головы влево;3- наклон головы вперед;4- наклон головы назад. |
| «Нарисуем круг подбород­ком». | И.п. - основная стойка. | 1-4 - «очертить» подбородком вертикальный круг вправо; 5-8 - и.п.То же в другую сторону. |
| «Обними себя». | И.п. - основная стойка. | 1-2 - обхватить правой рукой левое плечо; 3-4 - руки в стороны; 5-6 - обхватить левой рукой правое плечо; 7-8 - и.п. |
| «Плечи». Поработаем плечами, пусть они танцуют сами. | И.п. - основная стойка. | 1-4 - на выдохе плечи вперед, медленно скрещивая перед собой опущенные руки; 5-8 - на вдохе медленно отвести плечи назад, сводя лопатки. |
| «Поворот». Вправо-влево повернемся и друг другу улыбнемся. | И.п. - основная стойка. | 1 - вдох;2-3 - на выдохе повернуться: одна рука -за спину, другая - вперед; 4- и.п.То же в другую сторону. |
| «Покажи ладошки». | И.п. - основная стойка. | 1-2 - поднимаясь на носки, отвести плечи назад и развернуть ладони вперед; 3-4 - и.п. |
| «Покачай головой». | И.п. - основная стойка. | 1-2 - наклон головы вправо (влево); 3-4 - и.п. |
| «Послушай». | И.п. - основная стойка. | 1-2 - наклон головы к правому плечу, стараться ухом дотронуться до плеча; 3-4 - и.п.То же в другую сторону. |
| «Посмотри на облачко». | И.п. - основная стойка. | 1-2 - подняться на носки, руки вверх, голову приподнять (но не закидывать назад), посмотреть вверх; 3-4 - и.п. |
| «Посмотри по сторонам». | И.п. - основная стойка. | 1-2 - поворот головы вправо (влево); 3-4 - и.п. |
| «Посмотри, что за спиной». | И.п. - основная стойка. | 1-2 - медленно повернуть голову с легким усилием вправо (влево); 3-4 - и.п. |
| «Посмотри, что наверху». | И.п. - основная стойка. | 1-2 - руки вперед-вверх, голову приподнять, посмотреть вверх; 3-4- и.п. |
| «Потянись к солнышку». | И.п. - основная стойка. | 1-2 - правую ногу назад (на носок), рукивверх, потянуться;3-4 - и.п.То же с левой ноги. |
| «Почеши ушком плечико». | И.п. - основная стойка. | 1-2 - наклон головы вправо, ухом «почесать» правое плечо; 3-4 - и.п.То же в левую сторону. |
| «Присядем». | И.п. - основная стойка. | 1-2 - приседание с широким разведением колен и рук в стороны; 3-4 - и.п. |
| «Пружинка». | И.п. - основная стойка. | 1-3 - пружинящие наклоны вперед-вниз, руки, сцепленные сзади в «замке», вверх; 4- и.п. |
| «Птицы хлопают крыльями». | И.п. - основная стойка. | 1-2 - два шага вперед;3-4 - полуприсед с хлопком впереди;5-6 - два шага назад;7-8 - полуприсед с хлопком впереди. |
| «Хлопок». | И.п. - основная стойка. | 1-2 - подняться на носки, руки вверх, хлопнуть над головой; 3-4 - и.п. |
| «Вертушка» | И.п. - стойка ноги врозь | 1 Наклон туловища вперед, правой рукой каснуться пола, поворот туловища на право.2 И.п. Тоже другой рукой.8-16 раз. Темп средний. |
| «Неваляшка». | И.п. - стойка ноги врозь, руки «в замке» за головой. | 1-2 - наклон вправо, смотреть перед собой; 3-4 - и.п.То же в другую сторону. |
| «Потяни спинку». | И.п. - стойка ноги врозь, руки в «замке» внизу. | 1-3 - пружинящие наклоны вперед, вытянутые вперед руки в «замке» держать на уровне глаз, спину прогнуть; 4 - и.п. |
| «Посмоти вокруг». | И.п. - стойка ноги врозь, руки в «замке» сзади. | 1-2 - поворот туловища вправо; 3-4 - и.п.То же в левую сторону. |
| «Дровосек». | И.п. - стойка ноги врозь, руки в «замок» внизу. | 1-2 - руки вверх;3-4 - наклон вперед с одновременным опус­канием рук; 5-6 - и.п. |
| «Дотянись до пяточки». | И.п. - стойка ноги врозь, руки в упоре сзади. | 1-4 - наклон вперед, коснуться пальцами рук пола между пятками; 5-8 - и.п. |
| «Посмотри-те вы на нас». | И.п. - стойка ноги врозь, руки за головой, локти отвести в стороны. | 1-2 - руки в стороны ладонями вверх с поворотом вправо; 3-4 - и.п.То же в другую сторону. |
| «Любопытные ребята». | И.п. - стойка ноги врозь, руки за голову, локти отвести в стороны. | 1-2 - руки в стороны ладонями вниз с поворотом вправо; 3-4- и.п.То же в другую сторону. |
| «Ключик» | И.п. - стойка ноги врозь, руки за голову. | 1-2 Наклон туловища вправо, поворот направо.3 И.п. Тоже влево8-16 раз. Темп средний. |
| «Дотянись до пальчиков». | И.п. - стойка ноги врозь, руки на поясе. | 1-2 - наклон вниз, дотянуться до кончиков пальцев ног; 3-4 - и.п. |
| «Дотянись до пола». | И.п. - стойка ноги врозь, руки на поясе. | 1-2 - наклон вниз, дотронуться пальцами рук до пола между ступнями ног; 3-4 - и.п. |
| «Мы танцуем». | И.п. - стойка ноги врозь, руки на поясе. | 1-2 - руки в стороны, поворот туловищавправо;3-4- и.п.То же в другую сторону. |
| «Наклон». | И.п. - стойка ноги врозь, руки на поясе. | 1-2 - наклон вправо, смотреть прямо перед собой;3-4 - и.п.То же в другую сторону. |
| «Повернись». | И.п. - стойка ноги врозь, руки на поясе. | 1-2 - поворот туловища вправо; 3-4 - и.п.То же в другую сторону. |
| «Поворот». | И.п. - стойка ноги врозь, руки на поясе. | 1-2 - поворот вправо (влево), руки вперед; 3-4 - и.п. |
| «Потянись к ноге». | И.п. - стойка ноги врозь, руки на поясе. | 1-2 - повернуть туловище влево; 3-4 - правой рукой дотронуться до носка левой ноги, левая рука тянется вверх; 5-6 - и.п.То же в другую сторону. |
| «Зарядка для рук». | И.п. - стойка ноги врозь, руки перед грудью. | 1-3 - медленные рывки локтями назад с напряжением в конце движения; 4 - и.п. |
| «Заведи мотор». | И.п. - стойка ноги врозь, руки согнуть в локтях, кулачки к плечам. | 1-4 - вращение локтями вперед; 5-8 - вращение локтями назад (важно почувствовать мышцы спины); 9-10- и.п. |
| «Где же наши пяточки?». | И.п. - стойка ноги врозь. | 1-2 - наклон вниз, дотронуться до пяток; 3-4 - и.п. |
| «Мельница». | И.п. - стойка ноги врозь. | 1-2 - поочередно положить руки на затылок; 3-4 - поочередно отвести руки за спину; 5-6 - и.п. |
| «Мы - силачи». | И.п. - стойка ноги врозь. | 1-2 - медленные рывки руками: правая рука вверх, левая рука вниз; 3-4 - и.п.Затем руки поменять. |
| «Наклон». | И.п. - стойка ноги врозь. | 1-2 - наклон туловища вправо, левую руку за голову; 3-4- и.п.;5-6 - наклон туловища влево, правую руку за голову; 7-8 - и.п. |
| «Поворот». | И.п. - стойка ноги врозь. | 1 - согнуть руки к плечам;2-3 - поворот туловища вправо (влево),локти развести в стороны;4- и.п. |
| «Руки к плечам». | И.п. - стойка ноги врозь. | 1-2 - сгибая руки к плечам, повернуть туловище влево (вправо); 3-4 - и.п. |
| «Я себя люблю». | И.п. - стойка ноги врозь. | 1 - развести руки широко в стороны; 2-3 - обнять себя: одна рука - под мышку, другая - на плечо; 4- и.п. |
| «Я хочу обнять весь мир». | И.п. - стойка ноги врозь.. | 1-2 - подняться на носки, руки вперед в стороны;3-4 - и.п. |
| «Зонтик». | И.п. - стойка ноги слегка расставлены, руки на поясе. | 1-2 - наклон туловища вправо, левая рука вверху; 3-4 - и.п.;5-6 - наклон туловища влево, правая рукавверху; 7-8 - и.п. |
| «Лебедь спрятал голову под крыло». | И.п. - стойка ноги слегка расставлены, руки на поясе. | 1-2 - полуприсед;3-4 - полный присед, руками обхватить колени, голову спрятать; 5-6 - и.п. |
| «Наклон». | И.п. - стойка ноги слегка расставлены, руки на поясе. | 1-2 - наклон вправо, левую руку завести за голову, правая на поясе; 3-4 - и.п.;5-6 - наклон влево, правую руку завести за голову, левая на поясе; 7-8 - и.п. |
| «Птицы приготовились к полету». | И.п. - стойка ноги слегка расставлены, руки на поясе. | 1-2 - сгибание правой руки в локте; 3-4 - сгибание левой руки в локте;5-6 - и.п. |
| «Птицы тренируют крылья». | И.п. - стойка ноги слегка расставлены, руки на поясе. | I-2 - руки к плечам;3-4 - руки в стороны;5-6 - руки к плечам;7-8 - руки вверх, прогнуть спину, посмотреть на руки;9-10- руки к плечам;II-12-руки в стороны;13-14-и.п. |
| «Резинка». | И.п. - стойка ноги слегка расставлены, руки перед грудью согнуты в локтях. | 1-2 - локти назад, выпрямить и развести руки в стороны; 3-4 - и.п. |
| «Сожми кулачки». | И.п. - стойка ноги слегка расставлены, руки перед грудью, пальцы сжаты в кулачки. | 1-2 - энергично разгибать руки, согнутые в локтях, вытягивая их вперед и разжимая пальцы рук; 3-4 - и.п. |
| «Воробышек». | И.п. - стойка ноги слегка расставлены, руки согнуты в локтях. | 1-6 - круги руками назад, отводя локти назад и сближая лопатки; 7-8 - и.п. |
| «Нарисуем круг». | И.п. - стойка ноги слегка расставлены, руки согнуты в локтях. | 1-5 - круги вперед согнутыми в локтяхруками;6-7 - и.п.;8-12 - круги назад согнутыми в локтях руками;13-14-и.п. |
| «Гуси полетели». | И.п. - стойка ноги слегка расставлены. | 1-4 - руки вверх, перекрестные махи руками, спина прямая;5-8 - руки вниз, перекрестные махи, одновременно колени сгибаются и разгибаются; 9-10- и.п. |
| «Зарядка для плеч». | И.п. - стойка ноги слегка расставлены. | 1-2 - правое (левое) плечо вверх; 3-4 - и.п. |
| «Нарисуем круг плечом». | И.п. - стойка ноги слегка расставлены. | 1-4 - «очертить» правым плечом круг; 5-8 - и.п.То же левым плечом. |
| «Насос». | И.п. - стойка ноги слегка расставлены. | 1-2 - наклон вправо, руки плавно скользят по бокам вверх (левая) и вниз (правая);3-4 - и.п.То же в левую сторону. |
| «Плечи танцуют». | И.п. - стойка ноги слегка расставлены. | 1-2 - плечи вперед; 3-4-и.п.;5-6 - плечи отвести назад, чтобы лопаткисоприкоснулись;7-8 - и.п. |
| «Подними плечико». | И.п. - стойка ноги слегка расставлены. | 1-2 - правое (левое) плечо вверх, показать ладони;3-4- и.п. |
| «Сделай круг». | И.п. - стойка ноги слегка расставлены. | 1-4 - круговые движения прямыми руками вперед; 5-6 - и.п. То же назад. |
| «Удивись». | И.п. - стойка ноги слегка расставлены. | 1-2 - плечи вверх; 3-4 - и.п. |
| «Зайчишки». | И.п. - стойка ноги сомкнуты, руки на поясе. | 1 -4 - прыжки на двух ногах вправо; 5-8 - ходьба на месте; 9-12 - прыжки на двух ногах влево; 13-16 - ходьба на месте. |
| «Нам весело». | И.п. - стойка ноги сомкнуты, руки на поясе. | 1-8 - прыжки на месте на двух ногах. |
| «Вешаем белье» | И.п - полу присед, руки вперед. | 1 Прогнуться в пояснице руки вверх.2 И.п.8-16 раз. Темп средний. |
| «Улитка» | И.п - полуприсед, руки на бедрах | 1. Скруглить спину.2. И.п.3. Прогнуться в пояснице.4. И.п. 8-16 раз. Темп средний. |
| ***УПРАЖНЕНИЯ СИДЯ И ЛЕЖА*** |
| «Пружинка» | И.п - стойка на коленях, руки вперед. | 1-2 Сесть на правое бедро, руки влево.3-4 И.п.Тоже в другую сторону. 8-16 раз. Темп средний. |
| «Партизан» | И.п. - лежа на животе | Лежа на животе, ползаем по-пластунски, поочередно подгибаем то правую, то левую ногу. 8-16 раз. Темп средний |
| «Ласточка летит». | И.п. - лежа на животе, ноги разведены в стороны, руки поставить на локти, голову положить на кисти рук. | 1-2 - руки вверх, спину прогнуть, голову поднять;3-4 - два маха руками; 5-6 - и.п. |
| «Рыбий хвост» | И.п. - лежа на животе, опираясь на предплечье, пятки вместе, носки врозь. | Сильно зажать ягодицы (если не получается, дайте подержать между ягодиц листок бумаги), пятки прижимать к полу (можно положить сверху не большой груз) в течение 30 сек по 2-3 раза |
| «Лук» | И.п. - лежа на животе, руки в стороны. | 1-2 Захватить сзади ноги, не отрывая бедра.3-4 И.п.8-16 раз. Темп средний и медленный |
| «Лодочка» | И.п. - лежа на животе, руки вперед. | 1 Поднять корпус, руки вперед, и бедра, ноги вместе, пятни вместе, ягодици зажаты.2 И.п. 8-16 раз. Темп медленный. |
| «Рычаг» | И.п. - лежа на левом боку, левая рука вверх. | 1 Мах правой ногой в сторону2 И.п. Тоже на др боку8-16 раз. Темп средний. |
| «Лодочка»  | И.п. - лежа на полу, на животе | 1 Поднять корпус, руки вперед и бедра, ноги вместе, пятни вместе, ягодицы зажаты.2 И.п.8-16 раз. Темп медленный. |
| «Самолет» | И.п. - лежа на полу, на животе, руки врозь. | 1 - Свести лопатки, приподнять верхнюю часть спины и руки, ноги на полу.2 - И.п. 8-16 раз. Темп медленный.  |
| «Дотянись коленом до пола». | И.п. - лежа на спине, колени согнуты. | 1-4 - медленно опускать колени до полавправо;5-8 - и.п.То же в другую сторону. |
| «Ножницы» | И.п. - лежа на спине, ноги вперед. | Скрестные движения ногами.8-16 раз. Темп средний и быстрый. |
| «Железный мост». | И.п. - лежа на спине, ноги согнуты в коле­нях, колени слегка разведены. | 1-2 - поднять таз вверх; 3-4 - и.п. |
| «Велосипед» | И.п. - лежа на спине, руки вверх. | Поочередное сгибание ног вперед.8-16 раз. Темп средний и быстрый |
| «Бревнышко». | И.п. - лежа на спине, руки вытянуты вверх, ноги вместе. | 1-4 - поворот со спины на живот;5-6 - поворот с живота на спину (руки и ногине сгибать). |
| «Заборчик». | И.п. - лежа на спине, руки вытянуты за головой. | 1-2 - поднять руки над головой; 3-4 - поднять ноги параллельно рукам; 5-6 - опустить ноги; 7-8 - опустить руки. |
| «Рыбка на спине» | И.п. - лежа на спине, руки за головой. | 1-2 Наклон вправо корпусом.3-4 И.п. Тоже в др сторону.8-16 раз. Темп средний. |
| «Потяни ножки». | И.п. - лежа на спине, руки за головой. | 1-2 - ноги вверх, носочек тянуть; 3-4 - и.п. |
| «Нарисуем круг». | И.п. - лежа на спине, руки под головой. | 1-4 - поднятой правой (левой) ногой нарисо­вать на весу круг; 5-6 - и.п. |
| «Покажи свои ножки». | И.п. - лежа на спине, руки под головой. | 1-2 - одновременно плавно прямые ноги вверх;3-4 - и.п. |
| «Маленький мостик» | И.п. - лежа на спине, согнув ноги. | 1 Поднять таз.2 И.п.8-16 раз. Темп средний. |
| «Шарик» | И.п. - лежа на спине. | 1-2 Прогнуться, приподнимая поясницу над полом.3-4 И.п. 8-16 раз. Темп медленный. |
| «Клубочек». | И.п. - лежа на спине. | 1-4 - подтянуть к себе колени и дотронуться до них лбом; 5-8 - и.п. |
| «Куклы». | И.п. - лежа на спине. | I- 2 - одновременно поднять правую руку и левую ногу; 3-4- и.п.;5-6 - одновременно поднять левую руку и правую ногу; 7-8 - и.п.;9-10 - поднять руки и ноги;II—12 — и.п. |
| «Ножницы». | И.п. - лежа на спине. | 1-4 - «ножницы» ногами вверх-вниз; 5-8 - и.п. |
| «Подними ножку». | И.п. - лежа на спине. | 1-2 - согнуть правую (левую) ногу, руками притягивая колено к животу; 3-4 - и.п. |
| «Потяни носочек». | И.п. - лежа на спине. | 1 - сжать кулачки;2-3 - согнуть стопы на себя, разжать кулачки;4-5 - оттянуть носки до отказа, сжать кулачки;6-8 - и.п. |
| «Ручки танцуют». | И.п. - лежа на спине. | 1-6 - скрещивание рук перед собой («Ножницы»); 7-8 - и.п. |
| «Царевна лягушка» | И.п. - полулежа на животе, опираясь руками впереди, колени врозь, стопы соединены. | Зажимая ягодицы, пытаться опустить таз на пол в течение 30 сек |
| «Руль» | И.п. - сидя ноги скрестно, руки держат воображаемый руль. | 1 Руль вправо, наклон туловища вправо.2 И.п. Тоже в др сторону8-16 раз. Темп средний. |
| «Складка» | И.п. - сидя, ноги вместе впереди. | 1-2 Наклон вперед, стопы разогнуть, руками стараться достать до стоп, колени не сгибать.3-4 И.п.8-16 раз. Темп медленный. |
| «Обними ножку» | И.п. - сидя, ноги вперед, руки врозь. | 1-2 Согнуть правую ногу, захватить голень руками. прижать к груди.3-4 И.п. Тоже с левой ноги.8-16 раз. Темп средний. |
| «Чебурашка» | И.п. - сидя, руки за голову. | 1-2 Поворот туловища вправо с наклоном вперед, согнуть правую ногу, левым локтем коснуться правого колена.3-4 И.п. Тоже влево8-16 раз. Темп средний. |
| «Книжечка» | И.п. - Сидя ноги врозь, руки впереди. | 1-8 Тянуться руками вперед8-16 раз. Темп медленный. |
| «Волна». | И.п. - сидя, ноги вперед, руки в упоре сзади. | 1 - согнуть ноги в коленях; 2-3 - подтянуть колени к животу; 4 - выпрямить ноги; 5-7 - пауза; 8 - и.п. |
| «Длинные и короткие ноги». | И.п. - сидя, ноги вперед, руки в упоре сзади. | 1-2 - согнуть ноги в коленях; 3-4 - и.п. |
| «Угол». | И.п. - сидя, ноги вперед, руки в упоре сзади. | 1 - ноги приподнять;2-3 - развести ноги в стороны как можно шире;4- и.п. |
| «Уголок двумя ногами». | И.п. - сидя, ноги вперед, руки в упоре сзади. | 1-2 - ноги вверх (сделать «уголок»), носочкитянуть;3-4- и.п. |
| «Уголок одной ногой». | И.п. - сидя, ноги вперед, руки в упоре сзади. | 1-2 - правую (левую) ногу вверх, тянутьносок;3-4 - и.п. |
| «Дотянись до ноги». | И.п. - сидя, ноги врозь, руки на поясе. | 1-4 - наклон вперед, коснуться пальцами руки пальцев одноименной ноги; 5-8 - и.п. |
| «Наклон». | И.п. - сидя, ноги врозь, руки на поясе. | 1 - руки в стороны;2-3 - наклон вперед, коснуться пальцами рук пальцев ног; 4-и.п. |
| «Поворот». | И.п. - сидя, ноги скрестно, руки на коленях. | 1-2 - поворот туловища вправо, правую руку в сторону; 3-4 - и.п.;5-6 - поворот туловища Влево, левую руку в сторону; 7-8 - и.п. |
| «Посмотри, как вокруг кра­сиво». | И.п. - сидя, ноги скрестно, руки на поясе. | 1-2 - поворот туловища вправо, левая рука в сторону; 3-4-и.п.;5-6 - поворот туловища влево, правая рука в сторону; 7-8 - и.п. |
| «Колобок» | И.п. - сидя, согнув ноги, колени прижать руками к груди | Перекаты вперед-назад.8-16 раз. Темп медленный. |
| «Винтик» | И.п. - стойка на коленях, руки за голову. | 1-2 Поворот туловища на право3-4 И.п.Тоже в другую сторону.8-16 раз. Темп средний. |
| «Сова летит». | И.п. - стойка на коленях, руки за спиной. | 1-2 - руки через стороны вверх, спину про­гнуть;3-4 - руки через стороны вниз; вернуться в и.п. |
| «Дотянись до пяточки». | И.п. - стойка на коленях, руки на поясе. | 1-2 - поворот туловища вправо, коснуться правой рукой правой пятки; 3-4 - и.п.То же в другую сторону. |
| «Кошечка». | И.п. - стойка на четвереньках. | 1-2 - согнув колени, прогнуться назад; 3-4 - выгнуться, «проехав» грудью и животом по полу; 5-8 - и.п. |
|  |  |  |
| «Птички пьют водичку» | И.п. - стойка на коленях руки внизу. | 1-2 Сед на пятки с наклоном вперед, руки назад.З-4 И.п.8-16 раз. Темп средний. |
| «Ежик» | И.п. - стойка на коленях, руки вверх. | 1-2 Опуститься на пятки, носом достать колени, руки вдоль туловища.3-4 И.п.8-16 раз. Темп медленный. |
| «Мельница» | И.п. - стойка на коленях, руки врозь. | 1-2 Поворот туловища вправо, правой рукой достать правую пятку.3-4 И.п. Тоже влево. 8-16 раз. Темп средний. |
| «Достаем спину»  | И.п. - стойка на коленях, руки на пояс. | 1-2 Наклон вперед, руки вперед.3-4 И.п.8-16 раз. Темп средний. |
| «Окошко» | И.п. - стойка на коленях. | 1-2 Наклон назад, руками коснуться пяток.3-4 И.п.8-16 раз. Темп средний. |
| «Кобра» | И.п. - упор лежа на животе, на предплечьях. | 1-2 Выпрямить руки, прогнуться, поворот корпуса на право.3-4 И.п. Тоже влево.8-16 раз. Темп медленный. |
| «Кошечка» | И.п. - упор на коленях | 1 - Прогнутся в пояснице, свести лопатки (добрая кошка).2 - Слегка выгнуть спину ( злая кошка)8-16 раз. Темп медленный. |
| «Кошка машет хвостиком» | И.п. - упор на коленях. | 1-2 Мах правой ногой назад, левую руку вверх.3-4 И.п. Тоже с другой ноги и руки.8-16 раз. Темп средний |
| «Маленький шлагбаум» | И.п. - упор на коленях. | 1 Мах правой ногой назад.2 Округлить спину, правым коленом достать до лбаТоже левой ногой.8-16 раз. Темп средний. |
| «Черепашка» | И.п. - упор на коленях. | 1-2 Сед на пятки, не отрывая ладони от пола, прогнуться в верхне-грудном отделе позвоночника.3-4 И.п.8-16 раз. Темп медленный. |
| «Скалка» | И.п.- лежа на животе, руки вверх, стопы вместе, ягодицы зажаты | 1-4 Два переката вправо 5-8 То же влево По 2 раза  Темп медленный и средний |
| «Бабочка» | И.п.- сидя на полу, колени согнуты врозь, стопы вместе. | Делать пружинящие движения коленями, постепенно опуская их вниз в течение 30 сек |
| «Мамины помощники» | И.п.- стойка ноги врозь. | 1-2 Встать на носки, руки вверх, ягодицы зажаты.3-4 Присесть, колени врозь, руки вниз.(Имитировать развешивание белья на веревке)6-8 раз. Темп медленный. |
| «Змейка» | И. п. - упор лежа на животе, на предплечья. | 1-2 Разогнуть руки, прогнуться голову назад, пятки вместе, ягодицы зажаты.3-4 И.п. 8-16 раз. Темп медленный |