

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА ПЕНЗЫ
Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад №103 г. Пензы «Ласточка»

«ПРИНЯТА»
Педагогическим советом
МБДОУ № 103 г. Пензы «Ласточка»
Протокол № 3
от «30» августа 2021 г.

«УТВЕРЖДАЮ»
Заведующий
МБДОУ № 103 г. Пензы «Ласточка»
С.В. Чернецова
Приказ № 3 от «30» августа 2021 г.



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая
программа физкультурно - спортивной направленности

«Гимнастика здоровья»

Возраст учащихся: 2 – 4 лет
Срок реализации: 2 года

Автор-составитель:
Куделина Татьяна Николаевна
педагог дополнительного образования

г. Пенза, 2021г

КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Гимнастика здоровья»

- по содержанию является физкультурно- спортивной ,
- по уровню освоения – базовой,
- по форме организации - подгрупповой,
- по степени авторства – модифицированной.

Программа разработана в соответствии с действующими нормативно - правовыми документами:

- Федеральный Закон РФ от 29.12.2012 г. № 273 «Об образовании в РФ»;
- Федеральный Закон от 31 июля 2020 года № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся»;
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи", утвержденных постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. N 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20».
- Распоряжение Правительства РФ от 04.09.2014 № 1726-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей»;
- Национальный проект «Образование» (утвержден Президиумом Совета при Президенте РФ по стратегическому развитию и национальным проектам (протокол от 24.12.2018 г. № 16);
- Целевая модель развития региональной системы дополнительного образования детей (приказ Министерства просвещения РФ от 3 сентября 2019 г. № 467);
- Устав МБДОУ № 103 г. Пензы «Ласточка»;
- «Положение о дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе МБДОУ № 103 г. Пензы «Ласточка».

Актуальность программы обусловлена тем, что период дошкольного детства формируются основы физического и психического здоровья ребёнка, вырабатываются определённые черты характера, приобретаются жизненно важные умения и навыки.

Новизна и отличительные особенности данной программы от уже существующих в этой области заключаются в том, что программа ориентирована на использование различных оздоровительных технологий на одном занятии. В основу программы положено личностно-ориентированное обучение, где во главу становится личность ребёнка, её самооценку - признание ребёнка главной действующей фигурой всего физкультурно-оздоровительного процесса.

Адресат программы:

Образовательная программа «Гимнастика здоровья» рассчитана на детей в возрасте от 2 до 4 лет.

Объем и сроки реализации программы:

Программа рассчитана на 2 год обучения, с общим количеством часов 72

Форма реализации образовательной программы очная. Основной формой обучения является игровая деятельность.

Режим проведения занятий соответствует возрасту учащихся:

в первой младшей группе – 10 мин., 2 раза в неделю

в младшей группе - 15 мин., 2 раза в неделю

Форма проведения занятий – подгрупповая (12 – 15 человек)

Целью программы: укрепление опорно-двигательного аппарата детей дошкольного возраста, как средство профилактики плоскостопия и нарушений осанки.

Задачи:

1. формировать и закреплять навык правильной осанки;
2. укреплять мышцы и связки, участвующих в формировании свода стопы;
3. укреплять опорно-двигательный аппарата торса, рук и ног;
4. формирование мышечного корсета.
5. развивать двигательные способности детей и психо-физические качества (быстроту, силу, выносливость, гибкость, выносливость).
6. формировать у детей умения и навыки правильного выполнения основных движений.

Ожидаемые результаты освоения программы

1. Сформированное эмоциональное отношение ребенка к занятиям .
2. Сниженная заболеваемость детей, укрепление организма.
3. Сформировано осознанное и бережное отношение к своему здоровью.
4. Улучшенное состояние здоровья детей.

В результате освоения программы дошкольник

- Будет знать: правила поведения на занятиях физической культуры, что такое оздоровительная гимнастика, ее роль и влияние на организм ребенка. Что такое правильная осанка.
- Обучающиеся будут уметь соблюдать симметрию положения тела при выполнении упражнений; ходить на носках, на наружных сводах стопы; ходить в различных И.П.; бегать в медленном темпе; выполнять упражнения с обручами, палками, мячами и т.д., а также без предметов; ходить с предметом на голове; выполнять упражнения для мышц брюшного пресса и спины, выполнять упражнения для развития гибкости; наклоны вперед – назад в различных И.П.; дышать носом, выполнять упражнения для восстановления дыхания;. Соблюдать порядок, дисциплину, гигиенические правила на занятии.

Учебный план

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

III	<u>Совершенствование двигательных умений</u>			
	Теоретический материал	Техника безопасности во время бега, ходьбы, лазания по шведской стенке, в прыжках. Соблюдение техники при занятиях на тренажёрах.	2	2
	Практический материал	Во время бега и ходьбы соблюдать дистанцию, не наталкиваться Игры и упражнения на развитие двигательных навыков физических качеств упражнения в ползание Ходьба и ползание по гимнастической скамейке из разных исходных положений Формирование навыка рациональной техники бега Совершенствование ходьбы, добиваясь непринужденности и красоты походки Овладение определенными двигательными умениями и навыками, а также приемами страховки при занятиях на тренажерах.	18	18
IV	<u>Развитие физических качеств</u>			
	Теоретический материал	Общие сведения о технике безопасности во время проведения игр	1	1
	Практический материал	Игры, направленные на развитие физических качеств (силы, выносливости, гибкости, подвижности в суставах, ловкости). Игры, направленные на профилактику нарушений опорно-двигательного аппарата.	14	14
V	<u>Тестирование</u>			
		Объяснение техники выполнения упражнений	1	1
		<ul style="list-style-type: none"> - измерение антропометрических данных; - подвижность позвоночника; - боковая подвижность позвоночного столба; - сила мышц спины; 	4	4

	- сила мышц брюшного пресса;		
ВСЕГО:		80	80

Календарный учебный график

Год реализации программы	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Итоговое тестирование	Продолжительность учебного года
1 год	4 недели	4 недели	4 недели	4 недели	2 недели	4 недели	5 недель	1 неделя	29 недель	29 недель
2 год	4 недели	4 недели	4 недели	4 недели	2 недели	4 недели	5 недель	1 неделя	29 недель	29 недель

Содержание программы

№п/п	Названия занятия	Краткое содержание
1-4	«Что такое правильная осанка»	<ol style="list-style-type: none"> 1 Дать представление о правильной осанке. · Упражнения на тропе «Здоровья», самомассаж колючими мячиками. 2 · Игра «Угадай, где правильно» 3 · 4 П/и «Мы – листочки» ·
5-8	«Береги своё здоровье»	<ol style="list-style-type: none"> 1 Развитие умения сохранять правильную осанку во время ходьбы. · Комплекс гимнастики «Утята» 2 П/и «Мы – листочки» · 3 · 4 Упражнение регулирующее мышечный тонус «Дерево» ·
9-12	«Почему мы двигаемся?»	<ol style="list-style-type: none"> 1 Ходьба со сменой темпа и сохранением осанки · ОРУ на укрепления мышц спины брюшного 2 пресса. · Упражнения на тропе «Здоровья» 3 · 4 П/и «Карусель»» · 5 П/и «Поймай мяч ногой»

		.
13-16	«По ниточке»	1 Упражнения с выполнением задания для стоп и осанки Упражнение на вытягивание живота «Дельфин» 2 3 Ходьба по ребристой доске и канату. 4 П/и «По тропинке к мишке»
17-20	«Вот так ножки»	1 Разминка «Весёлые ножки» Комплекс статических упражнений 2 Упражнения на осанку с мячом 3 4 П/и «Мой весёлый звонкий мяч»
21-24	«Ребята и зверята»	1 Упражнение «Встань правильно» Ходьба со сменой темпа и сохранением осанки 2 3 Ритмический танец «Лимпопо» 4 П/и «Птицы и дождь»

25-28	«Весёлые танцоры»	1. П/и «Найди себе место» 2. Упражнение «Бег по кругу» 3. Упражнения на тренажёрах 4. Ритмический танец «Зимушка-зима» 5. П/и «Птицы и дождь»
29-32	«Ловкие ножки»	1. Упражнения на тропинке здоровья. 2. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове. 3. Упражнения на формирование правильного свода стопы «Наши ножки хороши» 4 Комплекс упражнений на дыхание 5.П/и «Попляши и покружись – самым ловким окажись»
33 - 36	«Мальвина и Буратино»	1. Ритмический танец «Кукла» 2. Комплекс корригирующей гимнастики с обручем 3. Упражнения для мышц ног 4. Упражнение «Буратино»
37-40	«Незнайка в стране здоровья»	1. Разновидности ходьбы и бега 2. Упражнение «Ровная спина» 3. Лазание по гимнастической стенке разными

		<ul style="list-style-type: none"> 4. способами Упражнение «Здоровые ножки» 5. П/и «Удочка»
41-44	«Путешествие в страну Смешариков»	<ul style="list-style-type: none"> 1. Разные виды ходьбы бега. 2. Упражнение «Надуем шары» 3. Комплекс упражнений с мячами. 4. П/и «Закати мяч в ворота ножкой»
45-48	«Вот так ножки»	<ul style="list-style-type: none"> 1. Разминка «Весёлые ножки» 2. ОРУ с колечком 3. Дыхательное упражнение «Лыжник» 4. Упражнение «Собери пуговицы» 5. П/и «Мы на карусели сели» 6. Релаксация «Пожалеет»
49-52	«У царя обезьян»	<ul style="list-style-type: none"> 1. Ходьба с различным выполнением заданий 2. Упражнение «Пройди через болото» Упражнение 3. в висе. 4. Упражнение «Положи банан»
53-56	«Тренировка для рук и ног»	<ul style="list-style-type: none"> 1. Комплекс упражнений «Веселая маршировка» 2. Упражнение «Собери небоскреб» (кубики стопами) 3. Упражнения на укрепления мышц спины с гимнастической палочкой 4. «Сиамские близнецы» (упражнения в парах)
57-60	“ Чтобы сильным быть и ловким, всем нужна нам тренировка”	<ul style="list-style-type: none"> 1. Упражнение «Прыгалка» 2. Комплекс пластической гимнастики 3. Упражнения на самовытяжения 4. П/И «Не урони» 5. Упражнение «Рисуем ногами»
61-64	«Цирк зажигает огни»	<ul style="list-style-type: none"> 1. Ходьба с выполнением упражнений для стоп 2. Упражнение «Силачи» (с гантелями) 3. Упражнения на тренажёрах 4. П/И «Карусель» 5. Упражнения на дыхание и расслабление
65 -68	Закрепление навыка правильной осанки и формирования правильного свода стопы	<ul style="list-style-type: none"> 1. Упражнение «Бег по кругу» 2. Упражнения на тренажёрах 3. Упражнение в висе 4. П/И «Пятнашки»

69-72	«Цветочная страна»	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба с различным выполнением заданий. 2. Дыхательное упражнение «Цветок распускается» 3. Упражнение «Колючая трава»
73-76	«В лесу»	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба и бег с различным выполнением заданий. 2. ОРУ без предметов 3. Самомассаж массажными мячами 4. П/И «Кто быстрее» 5. Упражнение «Колючая трава»
77-79	«Весёлая тренировка»	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба и бег с различным выполнением заданий. 2. ОРУ с верёвочками косичками 3. Упражнения на спортивном городке 4. П/и «Самый ловкий» 5. Игра м/п «Кто позвал?»
80		Итоговое занятие

Гимнастика при плоскостопии

Комплекс 1

Исходное положение - сидя на стуле, ступни - на полу. Поджимать пальцы стоп, повторить 3-5 раз; не отрывая пяток от пола, поочередно приподнимать ступни на себя (3-5 раз); не отрывая кончиков пальцев от пола приподнимать пятки (3-5 раз); поочередно приподнимать только большие пальцы стоп (3-5 раз); поочередно приподнимать все пальцы, ступни при этом слегка повернуты внутрь, пятки не отрывать от пола (3-5 раз).

Комплекс 2

Исходное положение - сидя на стуле, ступни - на полу. Большим пальцем правой ноги провести по передней поверхности голени левой ноги снизу-вверх (3-5 раз). Повторить то же самое большим пальцем левой ноги (3-5 раз). Можно усложнить упражнение и попытаться большим пальцем правой ноги натянуть гольф на голень левой ноги. Затем поменять ноги.

Комплекс 3

Исходное положение - сидя на стуле, одна ступня - на мяче, другая на полу. Ступней, находящейся на мяче, покачивать его влево - вправо, вперед - назад, 3-5 раз. Ноги поменять и упражнение повторить. Далее, захватить мяч ногами и удерживать его несколько секунд на весу, опустить на пол, а затем опять поднять (3-5 раз).

Комплекс 4

Исходное положение - сидя на стуле. Под стопы или около них можно положить кусок ткани, мелкие предметы (шашки, элементы детского конструктора, речную гальку и т.п.), скалку. Задача: кончиками пальцев собрать ткань, захватить и переместить мелкие предметы, покатаь скалку. Также, скалку можно покатаь всеми стопами.

Комплекс 5

Исходное положение - стоя. Вставать на кончики пальцев (Приподняться на носочки) (3-5 раз). Поворачивать стопы внутрь (3-5 раз). Совершать ходьбу на месте. Пройти вперед, встав на внешние края стоп. Пройти по черте.

Комплекс 6

Исходное положение - стоя. Присесть, не отрывая пяток от пола (3-5 раз). При наличии возможности, шагать по перекладинам или походить по неровной, бугристой поверхности. Также, можно балансировать на мяче (Внимание! Взрослые должны страховать ребенка!).

Комплекс 7

Исходное положение - стоя на бруске, положенном на пол. Присесть на бруске (3-5 раз). Стоять на бруске то на правой, то на левой ноге. Стопы, при этом, следует располагать поперек, а затем вдоль бруска. Также, можно пройти несколько раз приставными шагами поперек бруска и пройти вдоль него.

Профилактика нарушения осанки у детей дошкольного возраста.

У детей дошкольного возраста дефекты осанки выражены обычно нерезко и не являются постоянными. Наиболее частый дефект - вялая осанка, для которой характерны чрезмерное увеличение шейного и грудного изгибов позвоночника, слегка опущенная голова, опущенные и сдвинутые вперед плечи, западающая грудная клетка, отстающие от спины (крыловидные) лопатки свисающий живот; нередко ноги слегка согнуты в коленных суставах. На основе вялой осанки позднее могут сформироваться плоская, круглая и кругло-вогнутая спина, а также боковые искажения (сколиотичная осанка) или комбинированное искажение.

Дефекты осанки могут отрицательно влиять на состояние нервной системы. При этом маленькие дети становятся замкнутыми, раздражительными, капризными, беспокойными, чувствуют себя неловкими, стесняются принимать участие в играх сверстников. Дети постарше жалуются на боли в позвоночнике, которые возникают обычно после физических или статических нагрузок, на чувство онемения в межлопаточной области.

Поскольку на рост и формирование осанки оказывают влияние условия окружающей среды, родители и сотрудники дошкольных учреждений, должны контролировать позы детей при сидении, стоянии, ходьбе.

Важное значение имеют:

Своевременное правильное питание, свежий воздух, подбор мебели в соответствии с длиной тела, оптимальная освещенность, привычка правильно переносить тяжёлые предметы, привычка правильно сидеть за столом, расслаблять мышцы тела, следить за собственной походкой.

Воспитание ощущений нормальной осанки приобретает посредством многократного повторения правильного положения тела: лежа, сидя, стоя. С этой целью рекомендуется включать в комплекс утренней гимнастики и самостоятельных занятий.

Упражнения при нарушении осанки:

1. «Птицы полетели».

И.п. — в ходьбе руки в стороны. Ходьба с активным взмахом рук в стороны (30—40 с).

Смотреть прямо перед собой; не наклоняться.

2. «Цапля на болоте».

И.п. — в ходьбе руки на поясе. Ходьба на носках с высоким подниманием колен (30—40 с).

Дыхание произвольное; спину держать ровно.

3. «Деревья выросли большими».

И.п. — о.с. Подняться на носки, потянуться как можно выше; удерживать равновесие на носках 3—5 с.

Постепенно увеличивать время удержания равновесия.

4. «Мельница».

И.п. — стоя, наклонившись вперед; ноги на ширине плеч, руки в стороны. Круговые вращения руками в плечевых суставах (5—8 раз).

Руки в локтях не сгибать.

5. И.п. — то же. Поочередные повороты туловища в разные стороны за рукой как можно дольше в сторону (5—8 раз).

Смотреть прямо перед собой; ноги и руки не сгибать.

6. «Грачи летят».

И.п. — о.с., руки в стороны. Махи руками вверх — вниз по максимально возможной амплитуде (6—8 раз).

Выполнять медленно; руки держать прямыми.

7. «Плечи танцуют».

И.п. — о.с. Сведение, разведение лопаток; поднимание, опускание плеч одновременно, поочередно и т.д. (1—1,5 мин.).

Лучше выполнять под музыку.

8. «Хлопки».

И.п. — о.с. Поднять руки вверх как можно выше — хлопок руками; опустить вниз за спину — хлопок (6—8 раз).

Хлопки выполнять громче; стараться руки не сгибать в локтях.

9. «Наклонись ниже».

И.п. — о.с. Наклоны вперед с одновременным отведением назад прямых рук как можно дальше (5—6 раз).

Смотреть прямо перед собой; наклоняться как можно ниже.

10. «Повернись».

И.п. — о.с. Поочередные повороты туловища в правую и левую стороны с хлопком (5—6 раз).

Ноги с места не сдвигать. Дыхание произвольное.

11. «Рыбка».

И.п. — лежа на спине. Медленно поднимать голову и плечи, смотреть на носки 3—5 с (5—6 раз).

Руки можно поставить в замок за голову. Локти развести шире. Постепенно увеличивать время статического напряжения мышц верхнего плечевого пояса.

12. «Мостик».

И.п. — то же. Прогиб туловища с опорой на локти или предплечья. Удерживать «мост» 3—5 с (4—6 раз).

Постепенно увеличивать время удержания «моста»; не сгибать ноги в коленях.

13. «Медуза».

И.п. — лежа на спине. Одновременно поднять вверх руки и ноги; развести их в стороны. Удерживать 3—5 с.

Постепенно увеличивать время удержания; не сгибать руки и ноги; не задерживать дыхание.

14. «Лодочка».

И.п. — лежа на животе. Руки поднять вперед — вверх, прогнуться в пояснице (5—6 раз).

Ноги от пола не отрывать.

15. «Ноги выше».

И.п. — то же. Поочередное поднимание прямых ног вверх; руки согнуты в локтях, лежат под подбородком (6—7 раз).

Во время поднимания ног — отводить голову назад, потянуться; ладони не отрывать от пола.

16. «Поплыли».

И.п. — то же, руки вверх. Имитация движений плавания стилем «басс». Руки — вперед, в стороны, перед грудью и т.д.; ноги согнуть в коленях, стопы — наружу, развести в стороны и т.д. (40—50 с).

Дыхание произвольное.

17. «Коровка».

И.п. — стоя на четвереньках. Произвольные продвижения по залу на четвереньках. Можно с произношением «му-му-му» на выдохе (40—50 с).

Голову не опускать.

18. И.п. — в ходьбе. Ходьба с мешочком песка на голове (до 1 мин.).

Стараться не уронить мешочек.

19. «Пружинка».

И.п. — о.с. Пружинящие приседания с мешочком на голове (6—8 раз).
Спину держать ровно, смотреть вперед.

Дыхательная гимнастика №1

Закаливающее дыхание

Этот вид закаливания укрепляет весь дыхательный тракт. Суть же его заключается в выполнении комплекса игровых упражнений с носом. Рекомендуется для детей младшего возраста, но может быть использован и в работе со старшими детьми. Проводится 2-3 раза в день.

«Поиграем с носиком»

1. Организационный момент

«найди и покажи носик»

Дети удобно рассаживаются и показывают свой носик взрослому

2. Основная часть

Игровые упражнения с носиком.

«Помоги носику собраться на прогулку»

Каждый ребёнок берёт носовой платок или салфетку и тщательно очищает свой нос самостоятельно или с помощью взрослого.

· «Носик гуляет»

Взрослый предлагает детям крепко закрыть рот, чтобы он не мешал гулять и хорошо дышать носу. Старшим детям можно предложить выключить дыхание ртом, поджав кончик языка к твёрдому нёбу. В обоих случаях вдох и выдох выполняет через нос.

· «Носик балуется»

На вдохе ребёнок оказывает сопротивление воздуху, надавливая большим и указательным пальцами одной руки на крылья носа.

· «Носик нюхает приятный запах»

Ребёнок выполняет 10 вдохов-выдохов через правую и левую ноздрю, поочередно закрывая их указательным пальцем.

· «Носик поёт песенку»

На выдохе малыш постукивает указательным пальцем по крыльям носа и поёт: «Ба – бо – бу».

· «Поиграем носиком»

Ребёнок располагает на переносице указательные пальцы и выполняет ими движение к крыльям носа, затем вверх и обратно.

Таким образом делается как бы растирание.

Заключительный этап.

· «Носик возвращается домой»

Дети убирают платки и салфетки. Показывают взрослому, что их носик вернулся.

Примечание.

Игровые упражнения можно сопровождать стихами:

Подходи ко мне дружок,

И садись скорей в кружок.

Носик ты быстрее найди,

Тёте ... покажи.

Надо носик очищать,

На прогулку собирать.

Ротик ты свой закрывай,

Только с носиком гуляй.

Вот так носик-баловник!

Он шалить у нас привык.

Тише, тише, не спеши,

Ароматом подыши.

Хорошо гулять в саду

И поёт нос: «Ба-бо-бу».
Надо носик нам погреть,
Его немного потереть.
Нагулялся носик мой,
Возвращается домой.

Дыхательная гимнастика №2

Комплекс № 1

Лёжа в постели одновременно приподнять и вытянуть правую руку и ногу, затем, расслабившись, уронить их. То же проделать левой ногой. Затем напрячь обе руки и ноги, и уронить их. Повторить 3-5 раз лёжа, опереться на пятки и макушку головы, прогнуться в позвоночнике, помогая себе руками. «Кошечка спит». Лёжа, повернуться на бок, согнуть ноги и поднять их к животу, руки согнуть. Сложить ладони вместе под голову. То же проделать в другую сторону. Лёжа на животе. Ноги сомкнуты, руки согнуты под подбородком. Приподнять голову и плечи, руки отвести назад и прогнуться. Лечь в исходное положение и расслабиться Кошечка радуется». Стоя на кистях рук и коленях. Поднять голову, потянуться и прогнуться в поясничном отделе. Сделать глубокий вдох. «Кошечка сердится». Стоя на кистях рук и коленях, опустить голову и прижать подбородок к груди. Спину выгнуть. Повторить 5-6 раз

Комплекс № 2

«Ёжик». Поворот головы вправо-влево. Одновременно с каждым поворотом делать короткий, шумный вдох носом (как ёжик). Выдох мягкий, произвольный через открытые губы. Повторить 4-6 раз губы «трубкой». Полный выдох через нос, втягивая живот и межрёберные мышцы. Губы сложить трубкой, резко втянуть воздух, заполнить лёгкие до отказа. Сделать глотательное движение. Пауза в течение 2-3 сек, затем поднять голову вверх и выдохнуть воздух через нос плавно и медленно. Повторить 4-6 раз. Пускаем мыльные пузыри. При наклоне головы к груди сделать вдох носом, напрягая носоглотку. Поднять голову вверх и спокойно выдохнуть воздух через нос, пуская мыльные пузыри. Не опуская головы, сделать вдох носом, напрягая мышцы. Выдох спокойный, через нос с опущенной головой. Повторить 3-5 раз «Насос». Руки соединить перед грудью, сжав кулаки. Выполнить наклоны вперёд - вниз и при каждом пружинистом наклоне делать порывистые вдохи – дышать как «насос». Выдох произвольный. Повторить 5-7 наклонов.

Массаж рук

Интенсивное воздействие на кончики пальцев стимулирует, прилив крови к рукам. Это благоприятствует психоэмоциональной устойчивости и физическому здоровью, повышает функциональную деятельность головного мозга, тонизирует весь организм.

«Поиграем с ручками»

1. Подготовительный этап.
2. Дети растирают ладони до приятного тепла.
3. Основная часть

Большим и указательным пальцами одной руки массируем – растираем каждый палец, начиная с ногтевой фаланги мизинца другой руки.

Массируем тыльные стороны ладоней, имитируя мытьё рук.

Переплетаем вытянутые пальцы обеих рук и слегка трём их друг о друга, направляя ладони в противоположные стороны.

Переплетённые пальцы закрываем на замок и подносим к груди. Пауза.

Вытягиваем пальчики вверх и шевелим ими.

4. Заключительный этап

Дети стряхивают руки, расслабляют их и отдыхают.

Примечание.

Упражнение можно сопровождать стихами.

Эй, ребята, все ко мне.

Кто стоит там в стороне?
 А ну быстрее лови кураж,
 И начинай игру-массаж.
 Разотру ладошки сильно,
 Каждый пальчик покручу.
 Поздороваюсь со всеми,
 Никого не обойду.
 С ноготками поиграю,
 Друг о друга их потру.
 Потом руки «помочалю»,
 Плечи мягко разомну.
 Затем руки я помою,
 Пальчик в пальчик я вложу,
 На замочек их закрою,
 И тепло поберегу.
 Вытяну я пальчики,
 Пусть бегут, как зайчики.
 Раз-два, раз-два,
 Вот и кончилась игра.
 Вот и кончилась игра,
 Отдыхает детвора

Условия реализации программы
Материально-технические ресурсы:

№	Название	Количество
1	Физкультурный зал	1
2	Раковина для мытья рук	1
3	Колонки (звуковые)	1
4	Ноутбук	1
5	Музыкальный центр	1
6	Скамейка гимнастическая, длинна 3000м	1
7	Стенка гимнастическая, габариты 800*2800мм	1
8	Подвесной канат	1
9	Кольца гимнастические детские с креплением	1
10	Велотренажёр детский Baby Gym	3
11	Беговая дорожка детская Baby Gym	3
12	Щит баскетбольный детский	1
13	Наклонная лестница деревянная с зацепами	1
14	Ребристая дорожка 1500x200x30мм	1
15	Дорожка змейка	1
16	Фишки для бега (красные, жёлтые - пластмасса)	15
17	Игра «Кольцеброс» (деревянный)	1
18	Конусы (пластмассовые)	15

19	Обруч цветной большой	15
20	Обруч цветной маленький	15
21	Тоннель	2
22	Мат гимнастический	5
23	Скакалка	15
24	Островок (пластмассовый)	5
25	Мяч массажный	15
26	Гантели (500 гр.)	15
27	Массажный коврик	5
28	Верёвочная лестница	2
29	Мешочки с песком	15
30	Кегли	15
31	Канат	1
32	Мячи резиновые	15
33	Веревочка-косичка	15
34	Коврик массажный для стоп	10
35	Массажёр для стоп «Разноцветные колечки»	15
36	Кубики	15
37	Гимнастическая палка l=71см.	15

Воспитательная работа

Приоритетной задачей в сфере воспитания учащихся является развитие высоконравственной личности, разделяющей традиционные духовные ценности, обладающей актуальными знаниями и умениями, способной реализовать свой потенциал в условиях современного общества, готовой к мирному созиданию и защите Родины.

Общая цель воспитания - личностное развитие учащихся, проявляющееся:

- 1) в усвоении ими знаний основных норм, которые общество выработало на основе общественных ценностей;
- 2) в развитии их позитивных отношений к этим общественным ценностям;
- 3) в приобретении ими соответствующего этим ценностям опыта поведения, опыта применения сформированных знаний и отношений на практике.

Воспитательная работа в рамках программы «Гимнастика здоровья» реализуется в соответствии с календарным планом воспитательной работы, который разрабатывается на основе рабочей программы воспитания МБОУДО «№ 103 г. Пензы «Ласточка». Многообразие содержания физкультурной деятельности связано с ее основными направлениями: образовательным, спортивным, адаптивным, постспортивным и др. Непосредственно объем физкультурной деятельности будут составлять ее виды: физкультурно-образовательная, физкультурно-спортивная, физкультурно-адаптивная, физкультурно-постспортивная и др. В этой связи с этим не случайно отмечается, что в основе физической культуры находится двигательная

деятельность человека с использованием физических упражнений, направленных на развитие воспитания и формирования культуры здоровья.

Направления воспитательной работы соотносятся с направленностью и содержанием образовательной программы «Гимнастика здоровья»

Список литературы

1. Анисимова Т.Г., Ульянова С.А. Формирования правильной осанки и коррекция плоскостопия у дошкольников: рекомендации, занятия, игры, упражнения. – Волгоград: Учитель, 2009 г.
2. Громова С.П. «Нетрадиционные формы оздоровительно – физкультурной работы с детьми дошкольного возраста». Калининград 1992 г.
3. Железняк Н.Ч. Занятия на тренажёрах в детском саду, - М.: Издательство Скрипторий 2003», 2009 г.
4. Козырева О.В. Лечебная физкультура для дошкольников (при нарушении опорнодвигательного аппарата): пособие для инструкторов лфк, воспитателей и родителей. – 2е изд. – М.: Просвещение, 2005 г.
5. Кочетковой Л.В. Оздоровление детей в условиях детского сада. – М.: ТЦ Сфера, 2007 г.
6. Красикова И.С. Плоскостопие. Профилактика и лечение. 4-е изд – Спб.: «Корона – Век», 2009 г.
7. Купецкова Е.Ф. Парциальная образовательная программа физического развития детей дошкольного возраста, 1 и 2 части, Пенза, 2016.